

ВЕСТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (299) 2020

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
11 марта 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 28 марта 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО
«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 635.

Тираж 132900 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
P2181.

На первой странице — Кристина
г. Курск

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» —
официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и
вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с
другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами,
информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Под ярким весенним солнцем.
- Макияж нового сезона.
- Манка как абразивное средство.
- Не переборщите с консилером.
- Принимайте внутрь, чтобы улучшить вид снаружи.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прически и укладки нового сезона.
- Тонирование — экспресс метод.
- Весенние салонные процедуры.
- Аромарасчесывание.
- Один бальзам не справится.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Танец живота — это не только красиво.
- Макияж сохраняет осанку.
- Дезодорирующая ванночка для ног.
- Новости маникюра. ● Гладкое бритье.
- Совсем без жира. ● Яства, совесть и танцы.
- Захватите шею.
- Правильное мыло для сухой кожи.
- Недуги по половому признаку.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении спаек, токсикоза, язвы желудка, полипов, рубцов после ожога, анемии, миомы, фибромы, чесотки.
- Не пропустите «яблоки в цвет».
- Картошкой по «роже».
- Желудок поможет желудку.
- Продукты для улучшения памяти.
- Зеленая аптека: березовые почки.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Как превратить недостатки в достоинства.

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер в технике «жаккард», серый кардиган и свитер оверсайз, связанные на спицах, и свитер со спиральками, связанный крючком.
- Вечная джинсовая тема.
- Любительницам кожаных украшений.
- Всего лишь булавка. ● Колье в стиле бохо.
- Черное на черном. ● Часы с стиле диско.
- И пальцы — в дело.
- Перья для обычной одежды.

ВАШ СТИЛЬ

- Плащи для вас.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 13 замечательных рецептов плюс 4 пасхальных.

ХОЗЯЮШКЕ

- Овощи для мужчин.
- Рыбные хитрости.
- Сырный бульон.
- Крышки для жучков.
- Почки не надо вымачивать.
- Антисахар.
- Заморозьте аромат.
- Куда пристроить очки от солнца.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- И друг, и доктор, и любовь.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- О смехе — совершенно серьезно.
- «Повезло» на ядину нарваться.

ИНТЕРЬЕР

- Цветы на заборе.

ВАШ САД

- Обрезка молодых деревьев.
- Размножение без семян.
- Колокольчики мои, цветики степные...

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Учим ребенка говорить.
- К празднику Пасхи.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Слезливая кошка.
- Щенячий детсад.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 апреля по 15 мая.
- Невезучая я...
- Тест. И созвездие с созвездием говорит...

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на май.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Образованный Голливуд.
- Переходники: Александр Яценко и Максим Щеголев.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Светлана Гребенщикова. Седина в бороду.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Напудрите объем. ● Фото в сумерках и вечером. ● Правило «двух закрытых дверей».
- Ожирение у детей. ● К чему стучит дятло? ● Хотите омолодить организм?
- Сетевой этикет. ● Нюхай на здоровье. ● Жемчуг — это не только бусы.
- Отношения с едой. ● Какой сын — такой муж. ● Рисковая женщина?
- Лучшие друзья девушек — куклы. ● Случайно знаменитые. ● И многое другое.

«АМЕРИКАНСКИЕ» СТРЕЛКИ

Известно, что китайцы изобрели почти всё, что есть на белом свете. Остальное, по мелочи, изобретали уже остальные народы: русские — баню с парной, англичане — футбол, французы — шампанское. Американцам же досталось изобрести... стрелки на брюках. Хотя, если быть точными, они в этом изобретении совсем и не виноваты. А дело было так.

В конце XIX века Америка закупала в Европе не только джинсовую ткань для старателей и ковбоев, но и нормальную одежду, в том числе и брюки. Поскольку товары доставлялись морем, а грузовые суда были не такими уж большими, предприимчивые торговцы, чтобы побольше уместить товара в трюмах кораблей (товар-то легкий!), слегка его утрамбовывали. Брюки идеально трамбовались в том случае, если их складывали шов ко шву...

Американцы, еще не избавившиеся от комплекса бывшей колонии, посчитали брюки с «отутуженными» линиями посредине писком европейской моды и ну наглаживать свои брюки после стирки, наводя идеальные стрелки. А буквально через несколько лет Европа, только начинавшая приобретать комплекс колоний, подхватила заокеанскую моду... и ну наглаживать свои брюки!..

РОЖДЕННЫЙ В ХОЛОД «СОГРЕТЬСЯ» НЕ МОЖЕТ!

Существует феномен, выясненный благодаря социологическим опросам: дети, рожденные с марта по август, считают себя удачливыми и счастливыми гораздо чаще, нежели те, чей день рождения пришелся на другую половину года. Объяснить этот феномен взялись психологи. По их мнению, здесь сошлись два фактора. Первый заключается в том, что впечатления первых месяцев жизни человека оказывают серьезное влияние на формирование многих граней его личности, а второй — в неодинаковом воздействии на нас окружающей среды в теплое и в холодное время года.

«Весенне-летние» детишки, со дня рождения получающие в достатке солнечный свет, оказываются в результате более удачливыми и довольными жизнью, нежели «осенне-зимние», чей удел в первые месяцы жизни был закрытые помещения и электрический свет...

Остается неясным лишь то, как распределяются удача и счастье среди живущих на экваторе, где даже зима-осень гораздо круче наших весны-лета?..



Улыбкой — и всерьез ПОЦЕЛУИ для «ВЕЗУНЧИКОВ»

Человечеству, можно сказать, невероятно повезло. Люди созданы так, что им целоваться очень удобно — не говоря уже о том, что и очень приятно. Ни длинный нос, ни слишком толстые или слишком тонкие губы, ни даже полное отсутствие зубов в ротовой полости не являются помехой для поцелуев всех родов и типов — любовного, игрового, братского, товарищеского, начальственного, междоусударственного и даже ничего не значащего.

Другое дело — братья наши меньшие. Кого-то природа наградила клювом, кого-то — кустистыми развесистыми рогами, кто-то живет с носорогом, а кто-то — с носохоботом. Кажется, всё специально сделано так, чтобы затруднить целовательный процесс. С другой стороны, а сами-то животные хотят целоваться? Может, им эти штучки братьев их старших вовсе и ни к чему?

Однако зоологи утверждают: путем многовековых наблюдений профессионалов и подглядываний любителей выяснено, что большинство живых существ целоваться любят, в том числе и те, кто с клювами — голуби, например, — и кто с рогами, и кто с хоботами, и кто мыши. Страшно интригующий вопрос: «А как выглядят поцелуи у представителей кошачьих — ведь у них такие длинные шершавые языки?»

Возможно, всякие амебы, микробы и вирусы тоже целуются — иначе с чего бы они так размножались...



ПРАВИЛЬНАЯ ЛЫСИНА



Любому человеку понятно, что без ума настоящую карьеру не сделаешь. Но движение вверх по карьерной лестнице к высокой зарплате и высокому статусу сопровождается всегда многочисленными стрессами. И именно с ними, по мнению китайских исследователей, связано усиленное выпадение волос у мужчин. А значит, лысина — следствие большого ума. И, действительно, очень многие

успешные умники — финансисты и гендиректоры, юристы и программисты, выдающиеся ученые и генералы — блистают либо совершенно лысой, как бильярдный шар, либо с большими залысинами головы.

Известно, что еще совсем недавно — по меркам истории, конечно — лысина для многих мужчин являлась источником проблем, заставлявшим их прибегать ко всевозможным ухищрениям — от «правильного» причесывания и укладки уцелевших прядок до приобретения парика. Сейчас ситуация изменилась: теперь лысина придает ее обладателям мужественности, брутальности и даже красоты, и многие представители сильного пола сами тщательно выбирают голову, становясь, тем самым, в один ряд с умниками. В связи с этим становится очень важным умение разобраться, с какой лысиной мужчина перед вами — с правильной или «чисто для красоты»...

ОБ УВОЛЬНЕНИИ

ОБ УВОЛЬНЕНИИ
ПО СОКРАЩЕНИЮ
ШТАТОВ

Начальство нам объявило, что если ситуация не изменится, то к осени начнется сокращение кадров. Расскажите, в каких случаях сотрудников можно сократить по закону? Есть ли законы или правила, кого сокращают в первую очередь?

Работников можно сократить в том случае, если соответствующее решение будет принято работодателем. О предстоящем увольнении в связи с сокращением численности или штата работников работодатель должен письменно уведомить каждого работника, подлежащего сокращению, не менее чем за два месяца до предстоящего увольнения. Если в организации будут оставаться вакантные места, работодатель должен письменно предлагать их работникам, чьи должности подлежат сокращению (ст. 180 Трудового кодекса РФ).

Согласно ст. 178 Трудового кодекса РФ при увольнении по сокращению штата работнику должно быть выплачено выходное пособие в размере среднего месячного заработка, а также за работником средний месячный заработок на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев с момента увольнения (с зачетом выходного пособия), если в этот период работник не будет трудоустроен.

Трудовое законодательство не содержит нормы о том, кого должны сокращать в первую очередь, напротив, содержатся нормы, которые регулируют

вопрос о том, кому может быть предоставлено право остаться на работе.

Согласно ст. 179 ТК РФ при сокращении численности или штата работников преимущественное право на оставление на работе предоставляется работникам с более высокой производительностью труда и квалификацией.

Таким образом, главным критерием являются именно рабочие качества.

При равной производительности труда и квалификации предпочтение в оставлении на работе отдается: семейным — при наличии двух или более иждивенцев (нетрудоспособных членов семьи, находящихся на полном содержании работника или получающих от него помощь, которая является для них постоянным и основным источником средств к существованию); лицам, в семье которых нет других работников с самостоятельным заработком; работникам, получившим в период работы у данного работодателя трудовое увечье или профессиональное заболевание; инвалидам Великой Отечественной войны и инвалидам боевых действий по защите Отечества; работникам, повышающим свою квалификацию по направлению работодателя без отрыва от работы (ч. 2 ст. 179 ТК РФ).

Все перечисленные в ч. 2 ст. 179 Трудового кодекса РФ критерии имеют равную силу.

О ВЫПЛАТАХ
ПРИ УВОЛЬНЕНИИ
ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ

Я два года как на пенсии, но пока работаю. Собираюсь закончить свою трудовую деятельность 1 июня. Какие выплаты мне

положены? Должны ли оплатить отпускные, я как раз год не была в отпуске?

Да, безусловно, при увольнении работнику должна быть выплачена компенсация за его неиспользованный отпуск (ст. 127 Трудового кодекса РФ). Также при увольнении с Вами должен быть произведен окончательный расчет — произведена оплата Вашей работы, выполненной к моменту увольнения. Каких-либо иных, специальных выплат при увольнении по собственному желанию не предусмотрено.

ПЕНСИЯ ПРИ БОЛЬШОМ
РАБОЧЕМ СТАЖЕ

Согласно новому пенсионному закону нельзя уволить работника, которому осталось 5 лет до пенсии, мне осталось 5 лет до пенсии, мне осталось 8. При этом мой трудовой стаж 41 год. Я знаю, что мой работодатель был бы не прочь уволить меня. Если я протяну еще год, можно ли будет уйти на пенсию, имея рабочий стаж 42 года?

В настоящее время ст. 144.1 Уголовного кодекса РФ установлена уголовная ответственность за необоснованное увольнение с работы лица по мотивам достижения им предпенсионного возраста. Однако эта норма сама по себе не исключает возможности увольнения таких лиц по основаниям и в порядке, установленным Трудовым кодексом РФ. Нормы, запрещающей или хотя бы ограничивающей увольнение лиц предпенсионного возраста, действующее трудовое законодательство не содержит.

К сожалению, Вы не указываете год своего рождения, поэтому не совсем понятно, как Вы определяете дату предполагаемого выхода на пенсию. Руководствоваться Вам необходимо следующими нормами.

ПЕНСИОНЕРОВ И НЕ ТОЛЬКО...

Согласно ч. 1.2 ст. 8 Федерального закона «О страховых пенсиях» лицам, имеющим страховой стаж не менее 42 и 37 лет (соответственно мужчины и женщины), страховая пенсия по старости может назначаться на 24 месяца ранее достижения возраста, предусмотренного частями 1 и 1.1 настоящей статьи, но не ранее достижения возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины).

Частью 1 ст. 8 указанного закона предусмотрено, что право на страховую пенсию по старости имеют лица, достигшие возраста 65 и 60 лет (соответственно мужчины и женщины) (с учетом положений, предусмотренных приложением 6 к настоящему Федеральному закону).

Приложение 6 содержит переходные положения, предусматривающие постепенное повышение пенсионного возраста:

Возраст, по достижении которого возникает право на страховую пенсию		
Год	Мужчины	Женщины
2019	60 лет + 12 месяцев	55 лет + 12 месяцев
2020	60 лет + 24 месяца	55 лет + 24 месяца
2021	60 лет + 36 месяцев	55 лет + 36 месяцев
2022	60 лет + 48 месяцев	55 лет + 48 месяцев
2023 и последующие годы	60 лет + 60 месяцев	55 лет + 60 месяцев

Исходя из данной таблицы, Вам необходимо определить дату наступления у Вас права на страховую пенсию (в зависимости от своего возраста). Вы вправе выйти на пенсию на два года раньше срока, предусмотренного данной таблицей, поскольку Вы уже имеете необходимый страховой стаж.

ОБ УВОЛЬНЕНИИ ПРИ БАНКРОТСТВЕ

Наше предприятие обанкротилось, всех уволили. Сейчас я стою на учете на бирже труда, но они не могут

предложить мне не только работу по специальности, а вообще работу, подходящую для пожилой женщины, а мне осталось всего три года до пенсии. Поскольку мой стаж прервался не по моей вине, что мне теперь делать с работой, и с пенсией?

В соответствии с ч. 1.2 ст. 8 Федерального закона «О страховых пенсиях», если у Вас страховой стаж работы составляет не менее 37 лет, то Вы вправе выйти на пенсию досрочно, на два года раньше обычного срока.

Кроме того, согласно ч. 2 ст. 32 Закона РФ «О занятости населения в Российской Федерации» по предложению органов службы занятости при отсутствии возможности для трудоустройства безработным гражданам, не достигшим возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, и имеющим страховой стаж продолжительностью не менее 20 лет для женщин либо имеющим указанный страховой стаж и необходимый стаж работы на соответствующих видах работ, дающие право на досрочное назначение страховой пенсии по старости, уволенным в связи с ликвидацией организации либо прекращением деятельности индивидуальным предпринимателем, может назначаться пенсия на период до наступления возраста, дающего право на страховую пенсию по старости, в том числе назначаемую досрочно, но не ранее чем за два года до наступления соответствующего возраста.

Соответственно, при наличии у Вас необходимого страхового стажа через год Вы вправе обратиться за назначением страховой пенсии по старости. А если необходимого стажа у Вас пока нет, то, к сожалению, Вам придется продолжить поиски официальной работы, чтобы либо наработать необходимый стаж, либо достигнуть пенсионного возраста в общем порядке.

*На вопросы отвечали
адвокат О.Н. АЛИМКИНА
и кандидат юридических наук,
адвокат Воронежской
областной коллегии
адвокатов Наталия РОМАНОВСКАЯ*



НОВОСТИ МАНИКЮРА

Весна и лето — самые яркие месяцы года. Именно этим, видимо, руководствовались специалисты по нейл дизайну, предлагая на показах настолько яркий маникюр. Накрасьте каждый ноготь отдельным ярким цветом, потом черным нарисуйте на каждом анималистический рисунок: где полосочки, где крапинки, где пятнышки, как на звериных шкурах. А потом выберите контрастные цвета и добавьте геометрический рисунок.

Если такой маникюр вам не позволяет носить дресс-код, а хочется чего-то нового, неизбежного, выберите второй из совершенно новых дизайнов. Нанесите прозрачный лак, по наружному краю ногтя покрасьте разноцветные полосы пастельных оттенков лака металлик и обязательно приклейте на один ноготь отрезок ленты стразов. Вы можете наклеить его так, чтобы он не выходил за границы ногтя, а можете взять отрезок подлиннее, пусть свисает.



МАКИЯЖ СОХРАНЯЕТ ОСАНКУ

Французские ученые обнаружили, что ежедневное нанесение макияжа улучшает чувство равновесия и координацию движений, как будто это своеобразная гимнастика. В исследовании приняли участие 100 пожилых женщин в возрасте от 65 до 85 лет. Выяснилось, что дамы, которые регулярно наносят даже минимальный макияж, гораздо увереннее стоят на ногах и имеют лучшую осанку, чем не пользующиеся косметикой. Результаты исследования показали, что привычка наносить косметику может уберечь женщин от падений в пожилом возрасте. Опасность падений обусловлена тем, что в этом возрасте, с одной стороны, ухудшается равновесие и координация движений, а с другой — снижается прочность костей, а мышцы и связки подвергаются возрастным изменениям. А падения часто приводят к переломам, которые могут представлять опасность для жизни. Поэтому с помощью декоративной косметики пожилые женщины могут не только улучшить свою внешность, но и сохранить возможность твердо стоять на ногах.



ТАНЕЦ ЖИВОТА — ЭТО НЕ ТОЛЬКО КРАСИВО

Занятия восточными танцами привлекают сегодня все больше женщин разного возраста. Овладение экзотическими грациозными движениями, наполненными соблазном, дает женщине уверенность в своих силах, повышает самооценку и учит жить в гармонии с собственным телом. Кроме этого, танец живота весьма полезен для женского здоровья.

Медицинские исследования, проведенные израильскими учеными, показали, что восточные танцы улучшают не только эмоциональное, но и физическое состояние танцовщицы. Танец дает нагрузку на все группы мышц, и особенно на те, что важны для женщин — внутренние мышцы живота, таза и промежности. Поэтому танец живота — прекрасная подготовка женского организма к беременности и родам.

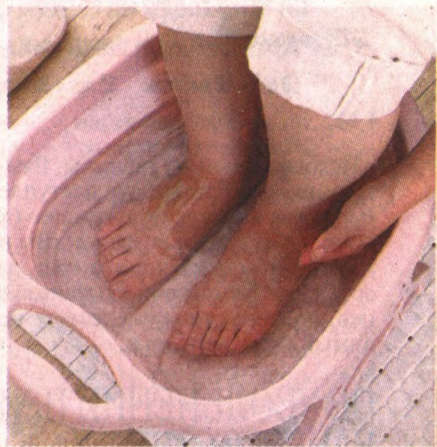
Регулярные занятия восточными танцами помогают бороться с такими проблемами, вызванными малоподвижным образом жизни, как остеохондроз, сутулость и другие нарушения осанки. Танец живота тренирует вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на позвоночник и связки. Улучшается осанка, походка становится изящной и легкой.

Танец живота улучшает работу кишечника, который после активной нагрузки на пресс функционирует намного лучше. Как результат — легкость во всем теле, прекрасный цвет лица. Кроме того, израильские медики уверяют, что танец живота является прекрасной профилактикой гипертонической болезни.



ДЕЗОДОРИРУЮЩАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ

Часто при смене сезона ногам нужно время, чтобы адаптироваться к новой температуре. Бывает, что утром, уходя на работу, приходится надевать ботинки, а вечером даже и в туфлях было бы жарко. Вот и вынуждены ноги потеть. Такие перепады нарушают терморегуляцию в ступнях, отчего те потеют постоянно. Конечно, можно подождать, пока организм сам все отрегулирует, но в постоянно потеющих и неприятно пахнущих ногах мало хорошего. Попробуйте убрать излишнюю потливость курсом ванночек с обычной поваренной солью. Налейте в таз столько теплой воды, чтобы ступни были полностью покрыты, насыпьте 0,5 стакана соли и хорошенько размешайте. Принимайте ножную ванну 15 минут, затем ополосните ноги и вытрите их насухо. Если есть необходимость, обработайте ступни после ванночки пемзой, чтобы убрать омертвевшие клетки. Так можно убить сразу двух зайцев: избавиться и от потливости, и от грубой кожи на подошве и пятках.



ГЛАДКОЕ БРИТЬЕ

Сколько бы средств и способов для удаления лишних волос ни изобрели, самым популярным все равно остается бритье. А поскольку время брюк и колготок уходит, и наступает время мини-юбок и платьев, тема бритья становится особенно актуальной.

Чтобы процесс прошёл без проблем и дал отличный результат, надо обязательно после душа сначала нанести скраб, удалить отмершие клетки и только после этого приступать к бритью. Скраб желательно приготовить своими руками, смешав по 2 ч. ложки оливкового и кокосового масла и добавив сахар. Прелесть этого домашнего скраба в том, что он абсолютно натуральный, и благодаря двум маслам, входящим в его состав, кожа получит дополнительный увлажняющий эффект после бритья.

Нанесите скраб на те участки кожи, которые собираетесь брить, помассируйте 1-2 минуты, смойте, нанесите специальный крем и брейте волосы сначала по ходу роста волос, потом против него, чтобы удалить «пеньки». В этом случае бритье будет особенно гладким.

ЯСТВА, СОВЕСТЬ И ТАНЦЫ

После плотного ужина или обжорства за праздничным столом вас мучают угрызения совести? Включите музыку и танцуйте! Чтобы вернуться в состояние «до»:

- после 3 шоколадных конфет вам потребуется 23 минуты рока
- порция паштета обойдется вам в 30 минут танца
- 6 креветок — в 12 минут латиноамериканских танцев
- кусочек копченой рыбы «тянет» на 44 минуты «медляка»
- бокал шампанского поможет вывести 21 минута вальса
- бутерброд с икрой вы легко сожжете 9 минутами подвижного шейка
- о бутербродах с мясными деликатесами ваш организм «забудет» только после 2 часов аэробики

Чтобы сжечь калории, полученные от всего перечисленного, съеденного в один присест, например за праздничным столом, потребуется не менее 1,5 часов энергичного канкана.



ЗАХВАТИТЕ ШЕЮ

Что сильнее всего выдает реальный возраст женщины? Прежде всего состояние кожи на шее, особенно если за ней не ухаживать. Косметологи не настаивают на том, что за ней нужен какой-то специальный уход. Поскольку кожа на шее, так же как и кожа лица, склонна к гиперпигментации, сухости и образованию морщин, то и ухаживать за ней надо так же, как за кожей лица. Надо всего лишь не забывать, нанося дневной и ночной крем, захватить и шею. Делаете увлажняющую или питательную маску

для лица? А для шеи? Нанесите антивозрастную сыворотку? Нанесите и на шею. Не надо никакого специального ухода, надо всего лишь не забывать про шею. Чтобы осчастливить ее порцией крема нужно всего лишь несколько секунд. Уход за кожей лица давно вошел у нас в привычку и часто выполняется на автопилоте. Включите в полетную схему этого автопилота и шею.



СОВСЕМ БЕЗ ЖИРА

На теле человека есть три места, где кожа не содержит жировых клеток: локти, колени и подмышки. Именно поэтому кожа в этих местах часто пересыхает, сморщивается и темнеет. Согласитесь, в теплую погоду и летом стыдно

ходить с такими локтями, коленями и подмышками.

Пока еще не пришло время носить совсем уж откровенные наряды и купальники, надо ликвидировать проблему.

Потемнение с кожи хорошо убирает лимонный сок. Можно просто смазывать проблемные участки ломтиком лимона. В случае с подмышками, такая процедура может даже заменить применение дезодоранта, так как лимонный сок убивает микробы, придающие запах поту, и даже частично сокращает потливость, так как лимонная кислота имеет свойство сокращать поры, в том числе и потовые. Если вы будете обрабатывать потемневшие локти и колени лимоном, после того, как смоее сок, не забудьте нанести питательный крем.

Сморщенная кожа на локтях, а у некоторых и на коленях, очень неприглядная и сухая, поэтому она требует более частого пилинга, ведь из-за отсутствия жировых клеток, верхний слой кожи там отмирает быстрее. Каждый раз в душе трите эти места просто мокрой мочалкой не менее 30 секунд. После этого 2-3 раза в неделю наносите на локти и колени пасту из активированного угля и меда или пищевой соды и молока на 20 минут, затем смывайте ее, а после душа смазывайте кремом или вазелином.

ПРАВИЛЬНОЕ МЫЛО ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Если у вас сухая кожа на теле или руках, обратите внимание на состав мыла и геля для душа, которыми вы пользуетесь. Во многих средствах личной гигиены содержится лауретсульфат натрия или лаурилсульфат натрия — это ПАВ, создающие пену. Но они гораздо агрессивнее других ПАВов и сильно раздражают кожу, а сухая кожа и так склонна к раздражению и обладает повышенной чувствительностью. Выбирайте средства, в которых этих веществ нет, или они стоят на последних местах в списке ингредиентов.

Всем нам нравится приятный аромат мыла или геля, но чем он ярче выражен, тем больше обезвоживающих свойств у средства. А поскольку сухой коже дополнительное обезвоживание совсем ни к чему, выбирайте мыло и гель с мягким приятным ароматом или вообще нейтральным запахом.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ПРИЧЕСКИ И УКЛАДКИ НОВОГО СЕЗОНА

МОДНО:

● **Школьные косички.** Две косички, заплетенные по бокам головы — главный тренд сезона.

● **Стиль «Хиппи».** Длинные распущенные волосы, расчесанные на прямой пробор — напоминание о далеких семидесятых.

● **Прически «лесной феи»** — распущенные волосы с акцентными косичками и разнообразными переплетениями, украшенными цветами и травами.

● Новинка сезона — **укладка верхней части волос валиками на макушке, скомбинированная с распущенными волосами.** Эта прическа вполне может использоваться как торжественная и праздничная.

● **Жгуты и жгутики.** Косы из двух перекрученных прядей в виде веревки или отдельные прядки, скрученные жгутиками, и декорированные шнурами, очень актуальны.

● **Косы с лентами.** Платки, ленты, шнуры и другие материалы вплетаются в косы и делают их очень эффектными.

● **Завитки.** Тонкие пряди, уложенные в виде колечек, и обрамляющие лицо, создают романтический образ.

● **Банты и бантики.** Огромные и микроскопические банты и бантики украшают прически везде и всюду.

● **Жемчуг и кристаллы.** Драгоценные россыпи на волосах выглядят просто шикарно!



ТОНИРОВАНИЕ — ЭКСПРЕСС МЕТОД

Редко кто приходит к весне с красивыми неповрежденными волосами. На восстановление им нужно время и ваши усилия. Но что делать, если важное событие требует выглядеть безупречно уже завтра?

Идите в парикмахерскую, чтобы вам сделали тонирование в ваш цвет волос.



Способ окрашивания волос нестойкими красками, которые быстро смываются, и называется тонированием. В отличие от обычных красок, когда они меняют цвет волос на уровне молекул под воздействием разных химических процессов, в результате тонирования краситель не попадает внутрь волоса, а держится на его поверхности. Тонирование усилит яркость ваших волос, возвратит им послушность и блеск. А, главное, оно не нанесет вреда поврежденным после зимы волосам, ведь обычное окрашивание и химическая завивка для них противопоказаны.

ВЕСЕННИЕ САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Как только температура воздуха позволяет ходить без головного убора, никого уже не заставишь его носить. Разве что состояние волос может вынудить перейти на косынки и шляпки. Быстро и эффективно исправить поврежденные зимой волосы можно в салоне. Но какие процедуры выбрать?

- Если волосы сильно секутся, выберите стрижку горячими ножницами.
- Если волосы потеряли шелковистость и блеск, закажите ламинирование, оно, кстати, поможет уберечь волосы от капризной весенней погоды. Но помните, ламинирование — чисто косметическая процедура.

● Больше всего весной для волос подходит кератиновое восстановление. Средства с кератинами действительно лечат волосы, они не только преобразуются внешне, но и восстанавливают свою структуру, становятся здоровее.

АРОМАРАСЧЕСЫВАНИЕ

После зимы часто волосы становятся хрупкими и выпадают. В перерывах между процедурами по укреплению (масками и салонными процедурами) устраивайте домашние сеансы ароматического расчесывания. Капните на ДЕРЕВЯННУЮ расческу пару капель масла розмарина, чайного дерева, аира, розового дерева, кориандра, вербены или иланг-иланга и медленно расчешите волосы во всех направлениях. Все эти масла помогают справиться с выпадением волос, а в сочетании с легким массажем, который и представляет из себя расчесывание во всех направлениях, они особенно эффективны.



ОДИН БАЛЬЗАМ НЕ СПРАВИТСЯ

Даже жирные волосы в холодную погоду зимы и ранней весны становятся суше, что уж говорить о нормальных и сухих. Их придется лечить дольше. Обычно недостаток влаги нивелирует кондиционер или бальзам, запирая во время мытья головы воду внутри волосинок. Но здесь ему одному не справиться. Купите несмываемый крем, сыворотку или спрей для ежедневного применения. Наносите любое из этих средств на волосы каждое утро, оно поможет быстрее ликвидировать сухость волос. Главное, внимательно прочтите этикетку на этих средствах. В состав должны входить гиалуроновая кислота, глицерин или мочевины.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Измельчите в однородную кашу по 1 ст. ложке листьев и цветков мать-и-мачехи, примулы и молодой крапивы. Залейте кипятком 2-3 ломтика ржаного хлеба, дайте ему набухнуть и разотрите до консистенции кашицы. Смешайте зелень с хлебом и вотрите в корни вымытых волос. Оберните голову полиэтиленовой пленкой или пакетом, а поверх него полотенцем. Через 30-40 минут смойте маску теплой водой. Если у вас тонкие или сухие волосы, наносите маску без предварительного мытья головы, маска вполне его заменит.



Маска питает корни волос любого типа, способствует их укреплению и быстрому росту волос.

Измельчите до однородной кашицы по горсти листьев одуванчика, мяты и рябины. Вотрите зеленую кашу в кожу вымытой головы. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем, через 1 час смойте маску теплой водой.



При однократном применении маска возвращает волосам любого типа блеск и здоровый вид. Если делать ее дважды в неделю, она поможет отрегулировать жирность кожи головы и избавиться от перхоти.

Залейте 1 стакан березовых почек или очень молодых листочков 2 литрами воды, доведите до кипения, снимите с огня, дайте остыть до температуры комфортной для мытья волос, процедите и после мытья волос прополощите волосы в березовом отваре.

Такое полоскание насыщает волосы витаминами, придает им блеск и шелковистость.

Смешайте в равном количестве сухой шалфей и подорожник (летом можно взять свежие травы). Добавьте к 1 ч. ложке этой смеси 1 ч. ложку измельченных свежих листьев и цветков одуванчика, залейте стаканом кипятка, накройте и дайте постоять 2 часа. Процедите настой и ополосните им волосы после мытья головы. Если у вас длинные волосы, удвойте количество ингредиентов.



При регулярном применении такого ополаскивателя можно добиться того, что волосы станут меньше сечься.

Подготовила Галин УШАКОВА

ПОД ЯРКИМ ВЕСЕННИМ СОЛНЦЕМ

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке меда, если у вас нет на него аллергии, и сока алоэ, добавьте 1 каплю перекиси и нанесите на кожу лица на 5-7 минут, затем смойте теплой водой.

Если у вас есть прыщи, добавьте к этому составу 1 каплю йода и нанесите массу ватной палочкой точечно, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска осветляет и увлажняет кожу, борется с прыщами.

МАСКА ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Смешайте по 1 ч. ложке жирного творога и желтка, добавьте 3 капли перекиси и нанесите на места расположения пятен, через 10-15 минут смойте маску теплой водой.

Маска отбеливает пигментные пятна и питает кожу.

ТОЧЕЧНАЯ МАСКА ОТ ВЕСНУШЕК

Разведите пополам с водой или лосьоном для вашего типа кожи 0,5 ч. ложки перекиси водорода. Ватной палочкой нанесите состав на места скопления веснушек, оставьте на коже на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска значительно осветляет веснушки. Если сочетать средство с перекисью с протиранием лимонным соком, можно добиться почти полного осветления (2 раза в неделю состав с перекисью, 2 раза в неделю лимонный сок).

Весной сильнее видны веснушки и пигментные пятна. Тем, кто не хочет доверять борьбу с этими проблемами салонным процедурам, можно посоветовать использовать перекись водорода.

Обязательно проведите пробу на аллергию, для чего нанесите чистую 3%-ную перекись на кожу сгиба локтя и оставьте на 30 минут. Если никакой реакции нет, приступайте к отбеливанию. Помните, что чистую перекись использовать нежелательно, так же как нельзя наносить ее на кожу лица чаще 2 раз в неделю.

МАНКА КАК АБРАЗИВНОЕ СРЕДСТВО

Из крошечных крупинок манки получается отличный скраб для лица.

Намылите лицо, влажными пальцами возьмите немного крупы и помассируйте кожу

2-3 минуты по массажным линиям,

затем смойте водой. Эффект поразительный. Такой пилинг отлично подойдет для смешанной и жирной кожи. А для сухой кожи желательно смешать по 0,5 ч. ложки манки, жирных сливок, добавить каплю витамина Е и помассировать этой массой кожу лица. Такой пилинг не просто уберет отмершие частички кожи, но и добавит ей питания.

НЕ ПЕРЕБОРЩИТЕ С КОНСИЛЕРОМ

Редко кто из нас может похвастаться отсутствием темных кругов под глазами или во внутренних уголках глаз. Поэтому если вы хотите выглядеть свежо, без консилера не обойтись.

Лучше всего с синевой в уголках глаз и под ними справляется консилер розового и оранжевого цвета. Но наносить его надо правильно, чтобы и проблему решить и не нанести вред очень чувствительной области вокруг глаз.

Чтобы не переборщить с количеством маскирующего средства наносите его в три точки. Вам потребуется всего три капли консилера — одна под внутренний уголок глаза, вторая под зрачком и третья ближе к наружному краю глаза. Растушевывайте консилер безымянным пальцем (его подушечка самая мягкая) похлопывающими, а не растирающими движениями.



МАКИЯЖ НОВОГО СЕЗОНА

МОДНО:

- Разноцветные тени всех цветов радуги: желтые, синие, зеленые, малиновые, фиолетовые и оранжевые.
- Цветные стрелки. Преимущество стоит отдавать ярким, неоновым тонам.
- Белый айлайнер, в сочетании с цветными тенями, выглядит ярко и необычно.
- Дымчатый макияж глаз в цвете «металлик» — новинка сезона.
- Помада малиновых, коричневых и светло-сиреневых тонов.
- Сочетание нескольких цветов помады в одном макияже дает потрясающий «акварельный» эффект.
- Украшения стразами и сверкающими аппликациями в виде звездочек и других фигурок.



ПРИНИМАЙТЕ ВНУТРЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ВИД СНАРУЖИ

Причиной проблем с кожей, особенно акне и прыщей, часто является повышенная кислотность крови и большое количество шлаков, скопившееся в организме. Обычно с акне и прыщами принято бороться с помощью наружных средств, а надо бы с помощью лимона.

Лимонная вода (сок 1-2 долек лимона на стакан чуть теплой воды) нейтрализует кислотность крови, выводит токси-



ны из организма, а, значит, очищает кожу и снижает риск кожных заболеваний. Регулярное потребление витамина С, которого много в лимоне, помогает добиться эффекта сияния кожи.

Если у вас жирная кожа с акне и прыщами, в дополнение к лимонной воде не помешает использование лимона наружно. Протирайте каждый день кожу лица ломтиком лимона, чтобы ускорить процесс очищения.

Подготовили Галина КРУПЕНИНА и Марина ГРУЗДЕВА

Расскажите о симптомах рака матки.

Наиболее ранний симптом рака тела матки — появление жидких водянистых белей из-за разрушения поверхностно расположенных лимфатических капилляров. Со временем в белях появляется примесь крови. У подавляющего большинства больных рак тела матки проявляется кровотечением. Боли обычно бывают в запущенных случаях. По данным, 2/3 заболевших раком страдают сахарным диабетом и у многих из них наблюдается ожирение.

Может ли кровотечение возникнуть не сразу после родов, а спустя некоторое время?

Да, возможно кровотечение в позднем послеродовом периоде (по статистике это 0,5-1,5% случаев от всех). Наиболее распространенные причины — задержка в матке частей плаценты, сгустков крови, воспалительные заболевания эндометрия, застой в сосудистом русле матки (воспаление тазовых вен), застой в сосудах тазовых органов (заболевания сердца). Кровотечение по этим причинам может быть в сроке до 1,5 месяцев после родов.

При остатке частей плаценты, сгустков крови происходит их постепенный распад и отторжение от слизистой оболочки матки. Чем позже после родов происходит отторжение, тем больше шансов развития эндометрита (воспаления матки). Кровотечение при этом, как правило, начинается внезапно и обычно обильное.

При застойных явлениях и плацентарных полипах кровотечение обычно длительное, незначительное.

При любом типе кровотечений у родильниц, их необходимо немедленно госпитализировать.

УЧИМ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ



Психологи отмечают, что современные дети начинают разговаривать позже, чем скажем, их родители. В чем причина?

Прежде всего в том, что в наше время мамы гораздо меньше разговаривают со своими детишками. Например, мама полуторагодовалого ребенка на вопрос, говорит ли она со своим сыном, ответила: «Нет, а зачем? Он же все равно ничего не понимает». А мама двухлетней девочки, например, делится с подругами: «Мне стало гораздо легче справиться с домашними делами, я вклучу ей мультыки или дам телефон, и она мне не мешает». Понятно, что при таком отношении дети начнут говорить гораздо позднее положенного, а, главное, будет нарушено их восприятие мира, потому что речь — один из главных способов его познания. Кроме того, речь нужна для социальной адаптации маленького человека среди других людей.

РАЗГОВАРИВАЙТЕ

Хотите научить малыша разговаривать? Выполняйте пять простых правил, и вы добьетесь результата быстрее, чем вы думаете.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Говорите с ним, называя все, что делаете, все предметы дома, все явления на улице, предупреждайте,

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 17 лет. На плечах и бедрах кожа не шелушится, но шершавая и выглядит как гусиная и зимой и летом. Из-за этого я стесняюсь носить одежду без рукавов и ходить в бассейн. Обследовалась: хронический гастрит и перегиб желчного пузыря. Можно ли избавиться от моей проблемы?

Ваша проблема связана с нарушением процессов развития эпидермиса. Состояние это, как правило, наследственное. Помочь здесь может прием довольно больших доз ретинола (витамин А) и применение средств, содержащих тот же ретинол или салициловую, молочную кислоты в виде мазей и кремов. Также улучшают состояние кожи солевые и крахмальные ванны. По поводу приема витамина А внутрь посоветуйтесь с дерматологом, так как есть ряд ограничений и серьезных противопоказаний к такому лечению.



У моего мужа (34 года) приобретенная гемангиома в виде двух красных пятен на лице. Врач предлагает лечение жидким азотом или лазером, но гарантии не дает. Скажите, что делать? Опасны ли эти пятна? Излечимо ли это?

Эти пятна сами по себе неопасны, однако, скорее всего, самостоятельно никогда не денутся. Единственным способом избавления от них является удаление. Фотokoагуляция (лечение лазером) будет менее травматичной, чем удаление с помощью жидкого азота. Если гемангиома не доставляет дискомфорта, не представляет собой серьезного косметического недостатка и не имеет тенденции к росту, можно вообще ничего с ней не делать.

Не совсем понятно, какие гарантии вам хотелось бы получить. Если имеется в виду отсутствие подобных образований в дальнейшем, то это не во власти доктора.

что сейчас придет папа, бабушка или гости. И, поверьте, результаты скоро дадут о себе знать. Например: «Сейчас мама будет кормить Антошу кашей», «Смотри кто пришел, это папа пришел с работы, мы его ждали».

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Повторяйте за ребенком наборы звуков, которые он уже имеет произносить. Попробуйте повторить вместе с ним его любимое «до-до-до» хором, получится очень весело, вашему малышу понравится. А потом вдруг заведите новую «песню» — «да-да-да». Повторяйте, пока не переберете все гласные звуки. В следующий раз поменяйте согласную. Это прекрасная тренировка для речевого аппарата.

ИЩИТЕ ГОВОРЯЩИХ ДРУЗЕЙ

На площадке ищите «говорящих» сверстников, ходите в гости к друзьям, у кого дети постарше. Во-первых, дети от детей учатся быстрее, чем от взрослых, во-вторых, желание подражать перешибит все неудачи.

ПУТАЙТЕ СЛОВА

Пойте знакомые ребенку песенки и читайте стихи, применяя время от времени хитрый прием — «путайте» некоторые слова и редкий ребенок удержится, чтобы не исправить вас. Например, «Наша Таня громко скачет, поет, кричит...»

Вы можете выполнять эти правила последовательно или параллельно, главное, выполняйте.



ОТВЕТЫ мамам

Моя 14-летняя дочь засиживается в социальных сетях — «ВКонтакте». Я пыталась с боем отбирать телефон, но муж против. Что делать? Насколько это вредно?

Ссориться с подростками не нужно. Юношеский максимализм страшная сила, но найти компромиссное решение надо пытаться. Неплохо рассказывать информацию о других странах. В США и Канаде, согласно официальным рекомендациям, ночной сон детей в возрасте от шести до 13 лет должен продолжаться от девяти до 11 часов, подростков в возрасте от 14 до 17 лет — от восьми до 10 часов, а молодежи старше 18 лет — от семи до девяти часов. Именно такая длительность ночного сна максимально полно обеспечивает хорошее физическое и психическое здоровье растущего организма.

Так ученые из Университета Глазго провели исследование сна британских подростков. Использование гаджетов перед сном считается врагом хорошего сна. Однако, судя по данным нового исследования, отложить телефон за пару часов до отхода ко сну может быть недостаточно. Вредить сну может просто слишком длительное погружение в пролистывание ленты новостей и общение в чатах.

Ученые отследили состояние здоровья большой выборки подростков родившихся между 2000 и 2002 годами. Подростков разделили на категории по времени, ежедневно проводимому в соцсетях. 33,7% были отнесены к мало использующим соцсети (менее часа в день), 31,6% — к пользователям среднего уровня (от одного до трех часов в день), чуть менее 14% — к активным пользователям (от трех до пяти часов в день), примерно каждый пятый (чуть менее 21%) был очень активным пользователем (более пяти часов в день).

Очень активные пользователи примерно на 70% чаще отходили ко сну позже 23 часов в школьные дни и после полуночи в выходные, по сравнению с пользователями среднего уровня. Пользователи с высоким и очень высоким уровнем активности также испытывали больше проблем с подъемом утром, чаще просыпали и вставали позже восьми часов утра в школьные дни, чем обычные пользователи. Самые активно использующие соцсети подростки чаще всех жаловались на ночные пробуждения и трудности с тем, чтобы снова заснуть после них.

Ученые подтверждают — социальные сети вытесняют сон. Это особенно плохо в учебные дни, так как плохой сон часто снижает концентрацию внимания, необходимую для усвоения учебного материала, и переводит эмоциональное состояние в вечно недовольное и даже агрессивное. Они указывают на необходимость более взвешенно дозировать общение в соцсетях, чтобы оно не мешало здоровью.

*На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА*

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Какие могут быть последствия для будущего ребенка, если хламидии есть в крови беременной женщины?

В крови определяют не сами хламидии, а антитела к ним. Для того чтобы выяснить, представляет ли это опасность для будущего ребенка, нужно обследоваться на наличие уrogenитального хламидиоза (ПЦР-методом). Если результат окажется положительным, то желательно пролечиться, так как есть вероятность инфицирования плода во время беременности и родов.

Мне 30 лет. Уже три месяца подряд в конце месячных появляется зуд и жжение в области ануса. Начинает болеть спина, как будто горит. Это длится 15 дней, затем проходит, а в конце следующих месячных повторяется. Обследовалась у гинеколога, все нормально. Что это за болезнь и как ее лечить?

Таким образом может проявляться генитальный герпес. Встречаются атипичные формы без образования пузырьков. Поэтому Вам нужно обследоваться на наличие вируса простого герпеса.

ИГНОРИРУЙТЕ ЖЕСТЫ

Когда ваше чадо начнет произносить первые слова, попробуйте игнорировать его жесты, если он может попросить словами. Например, не реагируйте на протянутую руку и тычущий палец, ждите, когда попросит: «Дай». Пока не получается? Тогда дайте малышу, что он просит и четко проговорите: «Скажи «дай»». Когда одно слово будет освоено, усложните задачу: «Скажи, мама, дай пить». Не забудьте выучить с малышом вежливые слова «пожалуйста» и «спасибо». А для этого произносите их почаще сами.



К ПРАЗДНИКУ ПАСХИ

Подростковая ребятня очень любит участвовать в покраске яиц к Пасхе. Предложите им несколько простых способов.

● Сварите яйца с коричневой скорлупой. Разведите золотистый пищевой краситель, перелейте в шприц, снимите иглу и используйте как фломастер, чтобы нанести на яйца золотые узоры.

● Покрасьте яйца красной пищевой краской, нарисуйте золотистым фломастером маленькие штрихи и приклейте яйцам-клубничкам чашелистики из бумаги.

● Для подарочных яиц вырежьте из картона овалы, сделайте по периметру несколько небольших надрезов и обмотайте картонные яйца цветными нитками с нанизанными бусинами. Приклейте петельку, чтобы подарочное яйцо можно было повесить.



Подготовила Галина УШАКОВА

НЕДУГИ

ПО ПОЛОВОМУ ПРИЗНАКУ

Внешние различия между мужчиной и женщиной закладываются еще в раннем детстве. Однако представители сильного и слабого пола отличаются не только строением тела и особенностями поведения, но и тем, как функционируют внутренние органы и системы организма. Врачи давно подметили, что одни и те же заболевания у мужчин и женщин могут вызывать разные причины и протекать они будут по-разному. Некоторые болезни (не только такие, как заболевания половых органов) наступают в основном только мужчин или только женщин.

Раньше считалось, что «виновниками» половых различий в возникновении и течении болезней являются эндокринные железы, которые вырабатывают гормоны — вещества, несущие химические сигналы по всему организму. Но последние исследования американских ученых показали, что в организме мужчин и женщин с разной скоростью происходит синтез белков. Это влияет и на то, как развивается та или иная болезнь.

МЫ РАЗНЫЕ

- ▽ Температура тела у мужчин в среднем на 0,2° выше, чем у женщин.
- ▽ В мужском теле в 1,5 раза больше потовых желез.
- ▽ Объем крови, циркулирующей в организме мужчины, на 1-1,5 л больше, чем у женщины.
- ▽ Кровь мужчин на 5% богаче эритроцитами. Эритроциты содержат гемоглобин — главный переносчик кислорода в тканях организма. Это одно из объяснений того, что мужчины легче переносят значительные физические нагрузки.
- ▽ Кровь у мужчин в среднем на 10% гуще, поэтому у них большая склонность к образованию тромбов.
- ▽ Процесс кроветворения у мужчин менее эффективен, чем у женщин. Поэтому хирургические вмешательства для них более опасны.
- △ Женское сердце меньше мужского и бьется быстрее. У женщин оно совершает в среднем 80-90 ударов в минуту, у мужчин — 60-70.
- △ Содержание жира в тканях женского организма в 2 раза выше, чем в тканях мужского. Это дает запас энергии при длительных физических нагрузках.
- △ Вес женского мозга на 12% меньше мужского, но кровоснабжение в нем в 1,3 раза активнее.
- ▽ Как установили нейробиологи, мужской мозг менее надежный орган, чем женский. После 45 лет клетки мужского мозга начинают обновляться в 1,5 раза медленнее, чем у женщин. В результате

мужчин раньше посещает старческое слабоумие.

- ▽ Хорошо известны различия в умственной деятельности мужчин и женщин. Девочки, как правило, раньше начинают говорить и читать, у женщин больше словарный запас. Мужчины превосходят женщин в абстрактном мышлении и пространственном воображении. В поисках выхода из жизненных затруднений женщины чаще прибегают к интуиции, а мужчины — к логике.
- △ Женщины лучше слышат: они воспринимают звуки в области высоких частот, поэтому улавливают больше голосовых оттенков. Зато их глазомер развит хуже. Им труднее определить расстояние до объекта, особенно в сумерках.
- △ Женщины лучше различают цвета и запахи, их кожа чувствительнее к механическому раздражению.
- ▽ У мужчин лучше развит вестибулярный аппарат.
- △ Женщины более живучи. Это проявляется еще с момента зачатия. Число выкидышей мужского пола больше числа выкидышей женского. Больше мальчиков погибает и в первый год жизни. Хотя мужчины считаются сильным полом, в экстремальных ситуациях выживает больше женщин. Они лучше переносят голод, усталость, стрессы, боль и болезни.

КАЖДОМУ — СВОЕ

- ▽ Считается, что болезни сердца — главным образом удел мужчин. Но это не совсем так. По данным Американской

ассоциации здоровья, среди умирающих от сердечно-сосудистых болезней 54% составляют женщины. Если мужчины склонны к ранним и внезапным инфарктам, то у женщин «инфарктная пора» начинается после 60-65 лет. У представителей сильного пола в возрасте 40-55 лет инфаркты случаются в 3 раза чаще, чем у женщин такого же возраста. Объясняют это тем, что эстроген, который вырабатывается в организме женщин, защищает кровеносные сосуды: они более эластичны и менее подвержены атеросклерозу. Но в период менопаузы (прекращения менструаций) женщины теряют это преимущество. Эстрогена вырабатывается все меньше и меньше, эластичность сосудов уменьшается, капилляры становятся хрупкими. Начиная с этого момента и до 65 лет, опасность инфаркта для мужчин и женщин одинакова, а после 65 риск инфаркта у женщин больше, чем у мужчин.



△ Болезни сердца у женщин протекают совсем не так, как у мужчин. Например, инфаркт у мужчин часто сопровождается острой болью за грудиной, отдающей в руку, нижнюю челюсть, шею. Сердечные приступы у женщин часто не сопровождаются болями в области груди. На приближение инфаркта могут указывать симптомы, близкие к гриппу (головная боль, разбитость, высокая температура).

▽ До 50 лет у мужчин инсульты случаются в 2 раза чаще, чем у женщин. При кровоизлиянии в левое полушарие мозга женщины выздоравливают быстрее.

△ Женщины детородного возраста болеют гипертонией намного реже, чем их ровесники-мужчины, но с возрастом ситуация меняется.

△ Женщины чаще, чем мужчины, страдают остеохондрозом. Однако у мужчин болезнь протекает тяжелее. Это связано с тем, что они больше заняты тяжелым физическим трудом, а также склонны к вредным привычкам (курению, злоупотреблению алкоголем), которые истощают организм.

△ Женщины болеют туберкулезом реже, чем мужчины.

△ Представительницы слабого пола страдают пиелонефритом намного чаще мужчин. Острый цистит, как наиболее распространенная инфекция мочевыводящих путей, настигает женщин в 3 раза чаще. Так они расплачиваются за особенности строения мочевыводящих путей: мочеиспускательный канал у них в 5-6 раз короче, чем у мужчин, и намного шире. Из-за этого инфекция легче проникает в мочевой пузырь и почки.

△ Остеопороз в основном настигает женщин. В период климакса их кости становятся более хрупкими из-за снижения содержания кальция в организме. А за кальциевый обмен отвечает женский гормон эстроген.

▽ Язву желудка мужчины зарабатывают в 2 раза чаще женщин.

▽ Цирроз печени среди мужчин встречается в 4-5 раз чаще.

△ Некурящие женщины чаще заболевают раком легких, чем некурящие мужчины.

▽ Опухоли трахеи, бронхов, легких и желудка в основном поражают мужчин.

△ Болезни молочных желез — удел женщин. Но, оказывается, и у мужчин могут быть доброкачественные опухоли груди. Они встречаются примерно у 2-3 из 100 тысяч мужчин. Это может быть следствием нарушения обмена веществ, а в преклонном возрасте — снижения выработки мужского полового гормона тестостерона.

△ Женщины более склонны к аутоиммунным заболеваниям, таким как ревматический артрит, рассеянный склероз, системная красная волчанка.

△ Представительницы прекрасного пола более предрасположены к депрессии. Они чаще поддаются паническим настроениям, больше подвержены тревоге, печали, острому ощущению одиночества, чувству вины.

△ Женщины болеют невротами чаще мужчин. У слабого пола чаще бывают анорексия и истерические расстройства. У сильного — энурез, заикание и неврот навязчивых состояний.

▽ Мужчины более предрасположены к болезням Паркинсона и Альцгеймера.

△ Хотя среди алкоголиков и преобладают мужчины, алкоголизм у женщин почти не излечивается.

△ Женщины более подвержены варикозной болезни, чем мужчины, это связано с дисбалансом женских половых гормонов.

△ Женщины чаще, чем мужчины, болеют диабетом.

△ Женщины больше подвержены кожным заболеваниям.

△ Головные боли «достают» женщин в 3 раза чаще, чем мужчин, и могут быть вызваны гормональными изменениями в организме.

△ Свинка (инфекционный паротит) у девочек проходит практически бесследно, а у перенесших ее мальчиков велик риск поражения яичек, которое может привести к бесплодию.

△ Другая заразная болезнь — краснуха — более опасна для женщин, так как может повлиять на их репродуктивную функцию. А если женщина переболела во время беременности, в 50% случаев ребенок рождается с различными отклонениями.

△ Женский иммунитет крепче мужского в 1,5 раза, потому у них выше устойчивость к инфекционным заболеваниям — от гриппа до СПИДа.

ТАБЛЕТКИ

В медицине намечается тенденция разделения болезней на «мужские» и «женские». А отсюда и разный подход к лечению. Но, оказывается, и на лекарства мужчины и женщины реагируют по-разному. К примеру, аспирин более эффективен для профилактики сердечных приступов у мужчин, чем у женщин. Кстати, уже разрабатываются новейшие лекарства, действующие на генном уровне, которые дают разный терапевтический эффект при воздействии на мужской и женский организм.



Издавна береза считается не только русской красавицей, но и природным лекарем. Апрель — лучшее время для сбора березовых почек. Препараты из них обладают мочегонным, потогонным, желчегонным, кровоочистительным, обезболивающим, противовоспалительным, жаропонижающим действием.

Березовые почки заготавливают в период сокодвижения, когда они особенно смолисты и ароматны, но еще не раскрылись. Почки собирают вручную или срезают ветки с почками. Сушат почки в сушилке при температуре 25-30° или в течение 3-4 недель на открытом воздухе или в тени, в хорошо проветриваемом помещении. После сушки ветки обмолачивают, а оставшиеся почки очищают от обломков ветвей и других примесей. Хранят их в матерчатых и бумажных мешочках или в стеклянной посуде не более 2 лет.

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ

НАСТОЙКА

1 часть измельченных почек залить 5 частями спирта или водки, настаивать в течение 7-10 дней, процедить. Принимать по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день за 15-20 минут до еды при простуде, ревматизме, туберкулезе легких, воспалении печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружно настойку можно использовать для втираний и компрессов при ревматизме, подагре, болях в суставах, ранах, пролежнях, экземе, для полоскания полости рта при зубной боли и заболеваниях десен, для спринцевания при белях у женщин (1 ст. ложка настойки на 1 стакан прохладной кипяченой воды).

При экземе полезны местные горячие ванночки с добавлением спиртовой настойки березовых

почек (10 мл настойки на 1 л воды). Температура воды — максимально высокая, какую может выдержать больной. Продолжительность процедуры 20-30 минут. После ванны пораженные участки кожи не вытирать, а дать им высохнуть. Курс лечения — 15-20 дней.

НАСТОЙ

1 ст. ложку почек залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при водянке, отеках, артрите, миоме, различных заболеваниях желудка, печени, желчного пузыря, ревматизме, подагре.

Настой березовых почек помогает при сахарном диабете.

2-3 ст. ложки почек залить 2 стаканами кипятка, настаивать в теплом месте в плотно закрытой

посуде в течение 6 часов, процедить и выпить в течение суток в несколько приемов.

ОТВАР

1 ст. ложку почек залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды при сердечной недостаточности, нефрите, холецистите.

Отвар березовых почек можно использовать для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей. Наружно его применяют для компрессов при артритах и как ранозаживляющее средство.

МАЗЬ

Уложить в глиняный или керамический горшок слой почек толщиной в палец, затем такой же слой сливочного масла, снова слой почек и опять столько же масла и т. д. Когда все слои выложены, крышку обмазать тестом, горшок поставить на сутки в горячую духовку при температуре не выше 90°. Затем распаренные почки отделить и тщательно отжать. Мазь втирать в больные суставы на ночь, оборачивать плотной тканью, прочно фиксируя повязку, чтобы она не сместилась во время сна.

ПРИЛИВЫ — ЭТО ХОРОШО

Женщины, которые в период климакса страдают от приливов, не должны расстраиваться, ведь это является хорошим знаком. Американские ученые выяснили: приливы гарантируют защиту от рака груди. Степень защищенности прямо пропорциональна тяжести симптомов менопаузы. Обычно после 50 лет яйцники у женщин перестают вырабатывать гормоны эстроген и прогестерон — тогда начинаются приливы, приступы потливости. Согласно статистике, от неприятных симптомов страдают три из четырех женщин. Приливы могут длиться 3-6 минут и наблюдаться больше 10 раз за день, а ночью потливость значительно увеличивается. Женщину преследуют эмоциональные всплески, усталость и головные боли. Чтобы проследить взаимосвязь климактерических симптомов и риска развития рака, ученые обследовали 1000 женщин в возрасте от 55 до 74 лет, у которых был диагностирован рак груди. Каждую участницу исследования спрашивали, насколько она страдала от симптомов менопаузы. Полученные результаты сравнили с ответами контрольной группы, в которую входили женщины, не имевшие рака. Оказалось, что у женщин, переживших сильные приливы, ночные приступы потливости, депрессию и бессонницу, риск развития рака молочной железы на 50% меньше.



ЙОГУРТ ОТ

Давно известно, что йогурты с пробиотиками помогают улучшить пищеварение. Однако, согласно последним исследованиям, они помогают избавиться от депрессии. Как оказалось, кишечные бактерии напрямую влияют на мозг. Это продемонстрировали эксперименты с мышами. Ученые кормили их пищей, содержащей бактерии *Lactobacillus JB-1*, живущие в пищеварительном тракте. В итоге мыши демонстрировали меньше признаков стресса, тревожности и депрессии, а в их организме фиксировалась меньшая концентрация гормона стресса, когда им создавали стрессовые ситуации. По мнению ученых, такие же процессы происходят и в организме че-

ЛЕПЕШКИ

2 части порошка из березовых почек и 1 часть меда смешать до образования густой однородной массы. При фурункулах и карбункулах наложить лепешки на пораженные места, сверху закрепить повязкой. Держать 3-4 часа или оставить на всю ночь.

ВНИМАНИЕ!

При функциональной недостаточности почек из-за возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами отвары и настои березовых почек принимать не рекомендуется.



СВЕКОЛЬНЫЙ СОК — ИНДИКАТОР КИШЕЧНИКА

Моя соседка буквально «подсела» на свекольный сок. Пьет его каждый день, говорит, что он снижает давление, облегчает климакс и способствует профилактике рака. Я тоже хочу попробовать эту сокотерапию. Расскажите о свойствах свекольного сока. Так ли он полезен? Как его нужно употреблять?

Вера Семеновна, Липецкая обл.

Свекольный сок обладает всеми полезными свойствами красной свеклы, хотя он в меньшей степени стимулирует перистальтику кишечника из-за более низкого содержания пищевых волокон, остающихся в жмыхе.

Сок свеклы богат йодом, марганцем, медью, цинком. Эти элементы влияют на процессы кроветворения и обмена веществ, функции половых желез. Цинк поддерживает действие инсулина, повышает остроту зрения, в нем активно нуждается организм в случае инфаркта миокарда. Содержащийся в соке калий полезен при лечении гипертонической болезни, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе. Красные пигменты сока укрепляют капилляры, снимают спазмы сосудов, понижают кровяное давление.

Свекольный сок — один из самых полезных соков, способствующих повышению уровня гемоглобина и улучшению состава крови.

Сок свеклы — одно из лучших природных средств при гипертонической болезни. Английские ученые доказали, что даже одновременное употребление свекольного сока приводит к заметному снижению кровяного давления уже через час после его приема. Через 3-4 часа снижение достигает своего пика и длится около 24 часов.

Свекольный сок богат азотистыми соединениями и в первую очередь белками. Немногие овощи могут сравниться со свеклой по наличию аминокислот. Из бетаина (азотистого соединения) в организме человека образуется холин. Это вещество обладает противосклеротическими свойствами, противодействует ожирению печени. Большую роль в проведении нервных импульсов играет производное от холина вещество — ацетилхолин.

Сок свеклы является прекрасным очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря. Кроме того, он стимулирует работу лимфатической системы организма, помогает при заболеваниях щитовидной железы, нарушении обмена веществ. Это хорошее средство при упадке сил, нервных перегрузках, стрессовых состояниях, бессоннице. Особенно полезен свекольный сок женщинам. Во время менструаций хорошо выпивать по 50-100 мл свекольного сока 2-3 раза

в день. Хороший эффект дает свекольный сок в климактерический период. Этот сок показан людям, страдающим тромбозом, варикозным расширением вен, при нарушении свертывающей системы крови и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Многочисленные исследования показали, что сок свеклы останавливает развитие раковых опухолей.

Но, несмотря на все его полезные свойства, свекольный сок нельзя пить по принципу: чем больше — тем лучше. Даже небольшое количество свекольного сока оказывает очищающее действие на организм, поэтому при его употреблении могут ощущаться тошнота или головокружение. Привыкать к свекольному соку нужно постепенно, начиная с 1 ст. ложки в день. Пить его сразу в чистом виде нежелательно, лучше в смеси с другими соками (например, с морковным), постепенно увеличивая количество свекольного сока. Нормой для приема свекольного сока является 1-1,5 стакана 2 раза в день.

В свежесжатом соке свеклы есть вредные соединения, которые разрушаются при соприкосновении с воздухом. Поэтому перед употреблением его необходимо не менее 2-3 часов отстаивать в холодильнике в открытой посуде. Хранить сок можно не более одного дня.

Некоторым людям свекольный сок противопоказан. Иногда он вызывает тошноту, рвоту, головокружение, учащенное сердцебиение, общую слабость. Не рекомендуется свекольный сок при заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диабете.

Свекольный сок может служить индикатором состояния кишечника. Если проницаемость слизистой оболочки кишечника нормальная, сок не окрашивает мочу. В противном случае она приобретает малиновую окраску, что указывает на наличие воспалительного процесса в желудочно-кишечном тракте и возможность проникновения вредных веществ из него в кровь.

ДЕПРЕССИИ

ловека. Ученые считают, что в будущем йогурты даже могут заменить препараты-антидепрессанты.



Ваш сад ОБРЕЗКА МОЛОДЫХ ДЕРЕВЬЕВ

Молодые деревья яблонь обрезают в конце марта — начале апреля. Грушу лучше отрезать в начале апреля, когда станет теплее. Как понять, какие именно ветви надо обрезать, если вы никогда этого не делали?

Осмотрите всю крону в целом. Выделите ветки, идущие от ствола под острым углом и пометьте их ленточками. Рассмотрите, сколько у дерева верхушек (конкурентов) и пометьте лишние, которые надо удалить.

Теперь можно работать. Сначала вырежьте пилой ветки, идущие под острым углом и удалите конкурирующие верхушки. Теперь деревце обозначилось более четко, но скелетные ветки часто обгоняют друг друга в росте и неуравновешенны. Обрежьте их ярусами так, чтобы каждый нижний ярус на 15-20 см был ниже следующего. Если молодые побеги имеют длину 70-80 см, то их укорачивают на 1/3 своей длины. Это делается до того, чтобы вызвать дополнительное ветвление, чтобы деревце было густым и пышным. У сильно-рослых деревьев (груша, черешня) однолетние побеги достигают иногда метровой длины. В этом случае их следует укоротить на половину и более.

Укорачивая побеги, соблюдайте закон соподчинения, когда центральный побег длиннее всякого другого, находящегося ниже.

У деревьев с пирамидальной кроной, укорачивая побег, оставляйте верхнюю почку, растущую с внешней стороны — это позволит расширить крону.

У раскидистых деревьев оставляйте внутреннюю почку, чтобы слегка сузить крону.

Аналогично этому правилу, удаляя концы более крупных веток у пирамидальных деревьев, направляйте их во внешнюю сторону: у раскидистых же оставляйте приподнятые веточки. Вследствие этого, пирамидальные кроны после обрезки приобретут форму «рюмочки», а раскидистые — форму широких «бокалов».

Удаляя ветки, идущие от ствола под острым углом, поберегите ствол, не вырезайте ветку до основания, срежьте ее несколько выше, оставив небольшой (25 см) «живой пенек» с веточкой у среза. Он может оставаться на дереве 2-3 года. Когда ствол станет намного толще пенек, его (пенек) можно вырезать.

После обрезки ваш садик приобретает опрятный и ухоженный вид.



РАЗМНОЖЕНИЕ БЕЗ СЕМЯН

Вегетативным называется размножение растений различными частями (корнеплодами, луковицами, черенками), минуя семена.

Оно широко применяется в плодоводстве, садоводстве и цветоводстве, в том числе комнатном. Популярность способа объясняется просто: только он дает твердую гарантию сохранения сорта. Все плодовые древесные растения размножают прививками. Исключение составляют три случая, когда растения размножают семенами:

- если хотят вырастить дикие виды плодовых деревьев или кустарников
- при выращивании акклиматизированных к северным условиям южных растений (грецкий орех, кизил, абрикос, персик)
- в случае переноса в сад из леса ягодных растений: земляники, голубики, черники и др. (пересаженные взрослыми они погибают)

Каждое растение можно размножить несколькими способами, но всегда есть 2-3 самых оптимальных.

ПОРОСЛЬ

Многие растения образуют порослевые побеги или корневые отпрыски. Особенно много их бывает при глубокой перекопке почвы, когда повреждаются корни. Порой вокруг плодового дерева или куста вырастают десятки молодых растений на расстоянии от него (до 5-7 м).

НО! ими можно воспользоваться для размножения только в том

случае, когда маточное дерево не привито на дичке.

Поросль можно использовать для размножения облепихи, шиповника, сирени, местных сортов вишни и сливы.

ЧЕРЕНКОВАНИЕ ПОЧКАМИ

Для размножения картофеля, ирисов и других растений, имеющих мясистые клубни или корневища, практикуют черенкование почками. Поч-



МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА ПО-МЕКСИКАНСКИ

На растительном масле обжарьте мелко порезанную большую луковицу, натертую на терке морковь среднего размера и порезанный мелкими кубиками черешок сельдерея, добавьте измельченный зубок чеснока, готовьте 1-2 минуты, выложите овощи в миску и дайте остыть. 200 г мягкой полукопченой колбасы очистите и измельчите. Смешайте овощи, колбасу, 0,5 кг говяжьего фарша, порезанный кубиками и обжаренный стручок пикантного перца. Отдельно смешайте по щепотке черного и острого красного перца, паприки, молотого тмина, 2 взбитых сырых яйца, по 2 ст. ложки кетчупа и сметаны. Добавьте эту смесь к мясу, посолите фарш по вкусу, добавьте 0,5 стакана панировочных сухарей и очень хорошо вымешайте. Выложите смесь в смазанную маслом одноразовую форму для кексов и выпекайте в разогретой до 160° духовке 40 минут, выньте запеканку, щедро посыпьте натертым сыром и запекайте, пока сыр не расплавится. Разрежьте форму, выложите запеканку на блюдо и по желанию украсьте сверху.



РЫБА НА ОВОЩНОЙ ПОДЛОЖКЕ

Смажьте глубокую кастрюлю с толстыми стенками растительным или сливочным маслом, выложите в нее 1,5 кг любой порезанной на порционные куски рыбы, переслаивая ее овощами. Смешайте 2 крупные головки порезанного лука, 3 очищенных от кожицы крупных помидора, по 1 сладкому перцу желтого, зеленого и красного цвета. Каждый слой рыбы и овощей посолите и поперчите. Вылейте в кастрюлю стакан куриного бульона (можно из кубика) и стакан молока. Если рыба не жирная, можно заменить молоко на 10%-ные сливки. Накройте кастрюлю, поставьте на огонь, доведите до кипения, убавьте огонь до слабого и тушите 10-15 минут, не перемешивая. Блюдо готово, когда овощи станут мягкими, снимите кастрюлю с огня, добавьте порезанные петрушку и зеленый лук, держите под крышкой еще 5 минут, затем подавайте. Доставайте рыбу аккуратно, чтобы кусочки не развалились. Лучший гарнир для такой рыбы — белый рис.



КУРИЦА ПОД ШУБОЙ

Большую куриную грудку разрежьте на 4 порционных куска, хорошо отбейте, посолите, поперчите. Обжарьте до готовности 250 г порезанных шампиньонов, натрите 100 г твердого сыра, порежьте кубиками 2 очищенных от кожицы крупных помидора. Смешайте сыр, помидоры и грибы, посолите, если надо, поперчите. В форму для запекания влейте стакан томатного сока, выложите в него курицу. На каждый кусок выложите «шубу» и запекайте в духовке до готовности курицы и образования сырной корочки.

КОЛБАСКИ С ОВОЩАМИ

Обжарьте до коричневой корочки с двух сторон 5 сырых колбасок на ваш выбор, выложите их на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. 3 сладких перца (можно разных цветов) порежьте соломкой и вместе с 2 луковичками, порезанными полукольцами, жарьте в том же сотейнике 5 минут, посолите, поперчите, добавьте 0,5 ч. ложки сухого орегано, пучок зеленого свежего базилика и 4 измельченных зубка чеснока, готовьте 2 минуты, затем добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, перемешайте, влейте стакан красного сухого вина, добавьте содержимое банки консервированных в томатном соке очищенных помидоров. Если количество колбасок соответствует числу едоков, выложите колбаски в сотейник и тушите, пока количество жидкости не уменьшится вдвое, если колбасок меньше, перед тушением порежьте их на кусочки. В процессе тушения, на это уходит около 20 минут, время от времени перемешивайте овощи и соскребайте лопаткой со дна прилипшие кусочки.

Подавайте блюдо прямо в сотейнике.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ТЕФТЕЛЕЙ

Очистите 0,5 кг картофелин среднего размера и порежьте кружками толщиной 0,5-0,7 мм. Очистите и так же порежьте 2 небольших кабачка, 2 луковицы и 2-3 свежих помидора. Приготовьте фарш на тефтели, смешав его с луком, солью, перцем и специями.

Смажьте форму для запекания растительным маслом, выложите в нее рядами тефтели, картофель, кабачок, лук и помидоры, посолите, поперчите. Накройте форму фольгой и запекайте в разогретой духовке 20-30 минут. Затем снимите фольгу и залейте запеканку смесью 0,5 стакана сливок, смешанных со 100 г натертого сыра. Запекайте до готовности овощей и образования сырной корочки.

ПЕЧЕНЬ С СОУСОМ КАРРИ

Свиную или говяжью печень порежьте на порционные кусочки и залейте на 1 час молоком, чтобы печень была покрыта полностью. Выньте кусочки печени, обсушите, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до золотисто-коричневого цвета, влейте к печени молоко, в котором вы ее замачивали, добавьте приправу карри или куркуму и другие специи по выбору. Тушите печень до мягкости, жидкость должна выпариться наполовину, если есть необходимость, подсолите блюдо. Подавайте с белым рисом.



КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ

Филе куриной грудки порежьте на порционные куски поперек волокон и хорошенько отбейте, поперчите, смажьте с одной стороны смесью оливкового масла, соевого соуса, измельченного чеснока и приправ для курицы. Поверх каждого куска курицы выложите ломтик ветчины и ломтик сыра. По желанию можете добавить брусочек моркови и полоску сладкого перца. Сверните рулетики, заколите их зубочисткой, обмажьте смесью снаружи и выложите в смазанную маслом форму. Накройте ее фольгой и запекайте рулетики почти до готовности, затем снимите фольгу, увеличьте температуру и запекайте, пока рулетики не приобретут золотисто-коричневый цвет.



РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Из мякоти телятины нарежьте 6 порционных кусков, хорошенько отбейте их, посолите, поперчите, смажьте горчицей, сверните рулетиками и обмотайте кулинарной нитью. Обжарьте рулетики со всех сторон на раскаленном масле и выложите в форму для запекания. На той же сковороде спассеруйте мелко порезанный лук до прозрачности, добавьте к нему 2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 стакана куриного или говяжьего бульона (можно из кубика), 1 стакан красного вина и тушите, пока количество жидкости не уменьшится вдвое, добавьте специи по выбору. Залейте рулетики соусом и запекайте в духовке до готовности.

Если у вас есть мультиварка, переложите рулетики в нее, залейте соусом и выставьте на режим «тушение» или режим «мясо». В этом случае мясо будет более нежным и сочным.

ВНИМАНИЕ! Не забудьте снять нитки перед подачей.

ТОРТ С ШОКОЛАДНО-РОМОВЫМ КРЕМОМ

Для крема в кастрюле на слабом огне доведите до кипения и растворения сахара 1 литр жирных сливок, 0,5 пачки сливочного масла и 0,25 стакана сахара. Снимите с огня и добавьте поломанные кусочками 5 плиток горького шоколада, вымешайте массу до его растворения и гладкости, добавьте треть стакана темного рома и 2 ст. ложки ванильного экстракта, перемешайте. Отложите 1 стакан смеси в миску, а в оставшуюся массу добавьте еще плитку шоколада и перемешайте.

Для теста смешайте 1,5 ч. ложки ванильного экстракта и 3/4 ч. ложки растворимого кофе. Соедините 2/3 стакана просеянной муки, 3 ст. ложки порошка какао и 1 ч. ложку пищевой соды. Взбейте желтки от 3 больших яиц с 0,5 стакана сахара, добавьте к ним смесь ванили и кофе. Отдельно взбейте до устойчивых пиков белки и 0,25 стакана сахара. Соедините сначала белковую и желтковую смеси, а потом аккуратно мучную смесь и яичную. Чтобы у бисквита сохранилась пышность, перемешивайте осторожными движениями снизу вверх. Выложите тесто в застеленную пергаментом форму, разровняйте и выпекайте до готовности (до сухой лучины). Когда бисквит остынет, разрежьте его острым ножом пополам на два коржа. Сварите сироп для пропитки из 0,25 стакана воды, 2 ст. ложек сахара и 2 ст. ложек темного рома. Выложите на блюдо один корж срезом вверх и пропитайте его половиной сиропа. Большую часть уже застывшего крема взбейте миксером до пышности. Выложите крем толстым слоем на нижний корж и разровняйте. Со стороны среза пропитайте сиропом второй корж и переверните его срезом к начинке, осторожно придавите, чтобы соединить крем и корж. Оставшуюся малую часть крема поставьте на слабый огонь, чтобы он стал текучим, и вылейте его на поверхность торта. Поставьте торт в холодильник желательнее на сутки, но не менее, чем на 2 часа.





ПАСХА С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Протрите 0,5 кг творога через сито, добавьте 0,5 стакана сметаны, перемешайте, потом 50 г размягченного сливочного масла и еще раз перемешайте. 50 г темного шоколада натрите на крупной терке и смешайте с сахарной пудрой. Соедините обе массы и тщательно вымешайте. Салфетку смочите холодной водой и выстелите ею пасочницу. Уложите в нее творожную массу и положите гнет. Оставьте на 10-12 часов в холодильнике. Готовую пасху осторожно достаньте из формы, переложите на блюдо и украсьте кусочками мармелада.

ПАСХАЛЬНЫЙ «ЦВЕТOK»

Смешайте 600 г муки, пакетик сухих дрожжей, 150 г сахара, щепотку соли, добавьте 200 мл молока, 50 мл растительного масла и 50 г размягченного сливочного масла, взбейте 2 яйца, добавьте их в смесь и вымесите мягкое эластичное тесто, при необходимости подсыпая муку. Накройте посуду с тестом полотенцем и дайте ему подойти в течение 2 часов, несколько раз делая обминку.

Изюм, курагу и цукаты залейте холодной водой на 30 минут. Затем тщательно просушите.

Раскатайте тесто в круглый пласт и смажьте поверхность растопленным маслом. Распределите по тесту изюм, мелко порубленную курагу и цукаты, сверните пласт в рулет. Перенесите заготовку на противень и уложите в виде кольца, соединив края. При помощи острого ножа сделайте надрезы по наружному краю рулета. Накройте пирог пленкой и дайте ему подойти в течение 30 минут. Смажьте пирог взбитым яйцом и испеките в разогретой до 180° духовке до золотистого цвета.



ТВОРОЖНЫЙ КУЛИЧ

Соедините в широкой кастрюле 0,5 стакана теплого молока, 25 г свежих дрожжей, 1 ч. ложку сахара и 1 ст. ложку с горкой муки. Все перемешайте и поставьте в теплое место, пока опара не увеличится в 3-4 раза.

Для теста взбейте 2 яйца и 1 желток (белок оставьте для глазури). 250 г творога разотрите, влейте 50 г растопленного масла, добавьте взбитые яйца, по щепотке соли и ванили и хорошо перемешайте. Соедините творожную массу с опарой, добавьте 1 стакан промытой, обсушенной, порезанной кусочками и припорошенной мукой кураги. Затем всыпьте порциями столько муки, чтобы получилось липкое тесто, которое можно мешать ложкой. Форму для кулича прогрейте и смажьте маслом, выложите в нее тесто, заполнив до половины (можно из этого теста испечь несколько маленьких куличей), накройте форму пленкой и поставьте в теплое место, пока не поднимется в 2 раза.

Разогрейте духовку до 200°, поместите в нее форму и выпекайте 10 минут, затем уменьшите температуру до 180° и выпекайте еще 40 минут, проверьте готовность с помощью сухой лучины.

Для глазури взбейте белок, добавьте 120 г сахарной пудры и взбейте до бела около 2 минут. Затем влейте 1 ст. ложку лимонного сока и взбивайте, пока масса не станет белой и блестящей. Готовые, еще горячие куличи смажьте глазурью и оформите различными посыпками по своему вкусу.



ЯБЛОЧНЫЙ ТОРТ

Смешайте 2 стакана муки и 0,5 стакана сахара (лучше коричневого), добавьте пачку порезанного кусочками сливочного масла и перемешайте блендером, пока смесь не станет однородно рассыпчатой. Выложите ее в форму для запекания, застеленную фольгой, разровняйте и немного утрамбуйте. Выпекайте корж в разогретой духовке, пока не подрумянится. Пока корж остывает, смешайте для прослойки 250 г сливочного сыра с 0,5 стакана сахара, затем добавьте по очереди 2 крупных яйца при постоянном помешивании и 1 ч. ложку ванильного экстракта. Выложите прослойку поверх коржа. 3 крупных зеленых яблока очистите, выньте сердцевину, мелко порежьте, смешайте с 2 ст. ложками сахара, 0,5 ч. ложки молотой корицы и мускатным орехом на кончике ножа. Выложите яблоки поверх прослойки и накройте подготовленной смесью из 1 стакана сахара, 1 стакана муки, 0,5 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления и 0,5 пачки размягченного сливочного масла. Смесью должна представлять из себя крупку, если она получилась суховатой, добавьте еще немного масла. Выпекайте торт 30 минут в разогретой духовке, перед подачей полейте карамельным сиропом.



ОВОЩИ ДЛЯ МУЖЧИН

За последний год муж набрал прилично лишних килограммов, поэтому я теперь готовлю на гарнир только овощи, никаких макарон и картошки. И каждый раз ужин сопровождается его нытьем, какой невкусный силос ему приходится есть. Может быть можно как-то добавить овощам вкуса?



Обмануть вкусовые рецепторы не сложно, добавьте мясных ароматов, заменив соль на соевый соус, поскольку у него более богатый вкус, и приправив овощи специями, в которых присутствует поджаренный перец чипот, который дает еде привкус копченого бекона.

ЗАМОРОЗЬТЕ АРОМАТ

Любая хозяйка знает, что даже в плотно закрытой посуде зерна кофе и специи со временем теряют часть аромата. Чтобы этого не происходило, храните их в морозилке, завернув в несколько слоев полиэтилена или положив в герметичный контейнер.

Перед употреблением достаньте кофе или специи, дайте им согреться до комнатной температуры и только после этого отправляйте в кофемолку или ступку. Размолотые теплыми они дадут больше того запаха, ради которого мы их и используем.



АНТИСАХАР

В нашей традиционной кухне сахар и мед обычно кладут только в выпечку и блюда, которые считаются десертом, поэтому у наших хозяек нет опыта в добавлении сахара в соусы и мясные блюда.

Если вам случится пересладить еду, не расстраивайтесь, просто добавьте в нее немного кислоты: лимонный сок или яблочный уксус. На крайний случай пойдет и лимонная кислота, но ее надо добавлять по несколько крупинок, чтобы не перекислить.

РЫБНЫЕ ХИТРОСТИ

Почему многие хозяйки не любят готовить рыбу? Потому что им не нравится рыбный запах, который трудно вывести с рук, и засыпанная чешуей и мукой кухня. Но, зная несколько хитростей, все эти трудности легко обойти.

● Прежде, чем приступать к чистке и разделке рыбы, смажьте руки лимонным соком или разотрите в ладонях до появления сока веточку сельдерея. Во время мытья рук запах рыбы смоеется вместе с лимонным и сельдереевым.

● Чтобы рыба чешуя во время чистки не разлеталась по кухне, возьмите острый нож и держите его, максимально прижимая к рыбине, как будто вы ее бреете, а не чистите. В этом случае чешуя будет сдвигаться, а не вырываться из пазух. Для верности можно накрыть рыбину полиэтиленовым пакетом и придерживать его той рукой, какой вы держите рыбину.

● Если вы собираетесь жарить рыбу в мучной панировке, насыпьте в плотный полиэтиленовый пакет 2-3 ст. ложки муки и 1 ч. ложку соли, если вы не хотите солить саму рыбу. Теперь положите в пакет несколько порционных кусков рыбы, хорошенько встряхните, достаньте и отправьте в раскаленное масло. Сразу много кусков рыбы в пакет лучше не класть, встряхнуть переполненный пакет будет трудно, и куски запанируются неравномерно.

СЫРНЫЙ БУЛЬОН

Иногда кусочек сыра остается лежать всеми забытым в холодильнике, потому что он маленький и незаметный. Даже если сыр напоминает по плотности камень, не выбрасывайте его. Когда вы в следующий раз будете варить блюда из курицы или говядины, добавьте этот кусочек сыра в кастрюлю. Он добавит бульону приятный вкус и аромат, а сыр постепенно растворится в процессе варки.



КРЫШКИ ДЛЯ ЖУЧКОВ

Не выбрасывайте металлические крышки от пива. Как только открыли бутылку, положите крышку в емкость, где вы храните рис. В нем не заведутся жучки. То ли запах пива им не нравится, то ли металл не по зубам, то ли пиво с рисом не сочетаются, и жучки предпочитают пробку от саке?



ПОЧКИ НЕ НАДО ВЫМАЧИВАТЬ

Все знают, что субпродукты гораздо полезнее для организма, чем мясо. Но кому-то не нравится вкус субпродуктов, кто-то не хочет возиться, вырезая все прожилки и протоки и вымачивая эту полезную еду.

Из всех субпродуктов самые «душистые» — почки, которые необычайно полезны и без которых не сварить настоящий рассольник. Редко у кого хватит мужества терпеть запах, пока почки вымачиваются, да и после этого они все равно немного пованивают.

Хорошо убрать запах можно только с помощью соды. Обычно при разделке потрохов почки сразу надрезают, чтобы вскрыть почечные лоханки, из которых и идет запах. Если почки, которые вы купили, целенькие, надрежьте их сами и щедро насыпьте в надрезы соду, обваляйте в ней и сами почки. Дайте им полежать в соде минут 10, а затем облейте почки уксусом, дайте ему прошипеть и хорошенько промойте почки.



КУДА ПРИСТРОИТЬ ОЧКИ ОТ СОЛНЦА

В последние годы мы научились носить солнцезащитные очки не только летом, а в любое время года в солнечную погоду, поэтому у многих женщин скапливаются целые коллекции очков, которые надо как-то хранить, чтобы они не ломались и были под рукой. Предлагаем несколько вариантов хранения для очков.

● Если у вас есть пустая рама для картины, натяните в ней резинки, ленты, проволоку и развесьте очки.

● Нет рамы? Подойдет плотная ткань, подвешенная на цепочку или шнурок, главное, прикрепить к ней ленточки. Можно обтянуть ткань и лентами сбитую из реек раму.

● В крайнем случае можно просто повесить очки на плечики для одежды.

● Не хотите, чтобы очки висели? Определите их на подставку для украшений.

● Очки отлично висят на крючках, прибитых к дощечке или приклеенных прямо к стене.

● К дощечке можно прикрепить не крючки, а маленькие полочки, на которые и разложить свои очки.

● Если вы коллекционируете очки, и их у вас не один десяток, выделите для них свободный простенок, и обойными гвоздями прибейте в несколько рядов ленты так, чтобы они немного провисали, и очки было удобно вешать.

При должном оформлении коллекцию очков можно превратить в изюминку интерьера.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Кошка — животное, которое создает уют в доме, делает хозяина добрее и терпимее, спасает от одиночества и депрессии, заряжает положительной энергией. Но самое главное, пожалуй, то, что пушистые друзья являются прекрасными целителями. Это их замечательное свойство было известно еще с незапамятных времен. Не случайно египетские фараоны постоянно имели при себе кошку.

Ученые выяснили, что кошачье мурлыканье — это своеобразный ультразвук, обладающий лечебным действием. Прежде всего он способствует укреплению и росту костей. Погладив своего любимца, человек проводит отличную профилактику остеопороза, не вставая с дивана. Ученые считают, что мурлыканье можно использовать при лечении остеопороза, особенно у пожилых людей, которым трудно заниматься физическими упражнениями.

Согласно научным исследованиям, у человека, который недавно перенес сердечный приступ, нормализуется давление и пульс, когда он гладит свою любимую кошку. Общение с кошкой снижает артериальное давление у гипертоников и даже может предотвратить инфаркт. Американские ученые выяснили, что у хозяев кошек смертность от инфаркта и инсульта в среднем на 30% ниже, чем у людей, не державших кошек. Поэтому врачи рекомендуют своим пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми болезнями, и тем, у кого повышен риск возникновения подобных заболеваний, завести себе усатого питомца и налаживать с ним добрые отношения.

И друг и доктор, и любовь

ФЕЛИНОТЕРАПИЯ

В последнее время появились научные доказательства того, что кошки обладают даром лечить людей. Существует даже направление фелинотерапия (кошкотерапия) — лечение различных заболеваний при помощи особого рода контактов с кошками.

Ученые выяснили, что мурки помогают человеку справиться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, последствиями инфаркта и инсульта, артритом, радикулитом, ревматизмом, язвой желудка, различными болями и болезнями инфекционного характера. Для тех, кто страдает от нервного напряжения, кошка должна стать лучшим другом: она может снять усталость, стресс, мигрень, избавить от бессонницы. Общение с кошкой оказывает серьезную помощь людям, страдающим психическими заболеваниями, способствует исцелению от алкоголизма и наркомании.

Длительная «дружба» с кошкой укрепляет иммунитет человека, способствует здоровью и долголетию. Статистика утверждает, что любители кошек намного реже обращаются к врачам. Немецкие геронтологи выяснили, что люди, у которых на протяжении всей жизни была кошка, живут в среднем на 4-5 лет дольше, чем «бескошатники». У владельцев мурлык лучше показатели кровяного давления и ниже содержание холестерина в крови, они в 3 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

КАК ОНА ЛЕЧИТ?

Лечебное действие кошки оказывают в основном воздействием своего мощного биополя, которое улучшает общее состояние человека, способствует нормальной работе внутренних органов, положительно влияет на обмен веществ.

Кошка — живой поглотитель отрицательной энергии. Ей просто необходима такая «подзарядка». Многие хозяева замечали, что их пушистые питомцы очень любят лежать на телевизорах, холодильниках, работающих стиральных машинах, компьютерах — приборах, которые излучают во внешнюю среду отрицательные электромагнитные колебания. Когда в организме человека появляются какие-то нарушения и возникает боль, происходит изменение энергетического потенциала на определенном участке тела. Кошка ощущает это изменение потенциала и стремится улесть на больное место. Освобождая хозяина от отрицательной энергии, кошка тем самым способствует правильному кровоснабжению тканей, восстанавливает клеточный энергообмен, рассасывает внутренние гематомы.



Кошка — это рефлексотерапевт, физиотерапевт и живая грелка в одном флаконе.

Выраженное целебное действие оказывает поглаживание кошачьей шерсти. На ладонях человека расположены проекции точек всех жизненно важных органов, а поглаживание — это своеобразный легкий массаж, побуждающий органы работать в правильном ритме. Поглаживание оказывает положительное воздействие на психику: появляется чувство расслабления и спокойствия, как после сеанса медитации или релаксации.

Еще одна особенность «кошачьих докторов» — их урчание, которое превращается в вибрацию, полезную организму и укрепляющую иммунитет.

Благодаря кошачьей привычке выпустить коготки, у человека раздражаются рефлексогенные зоны. Когти работают так же, как иглы во время сеанса игло-рефлексотерапии.



НА ПРИЕМЕ У МУРКИ

«У»сатые-полосатые» наделены даром угадывать больные места своего хозяина. Они сами чувствуют, что необходима их помощь, и приходят к человеку именно в этот момент. Например, если человек простудился и у него высокая температура, кошка ложится в ноги, если появился кашель — на грудь.

При головных болях и головокружениях мурка устраивается рядом с головой и в области шеи. При невралгии или артрите она безошибочно находит у человека больное место и старается его согреть. Полежав на больном месте, кошка помогает снять различные спазмы, боли в сердце, желудке.

Не менее эффективно кошачье лечение, когда человек сам хочет улучшить самочувствие.



● При нервном возбуждении, раздражении поможет сонная кошка. Надо прижать ее к себе, погладить, послушать ее мурлыканье.

● При усталости кошка «подпитает», поможет восстановить силы. Для этого надо почаще брать на руки только что проснувшуюся, хорошо отдохнувшую кошку.

● Чтобы избавиться от депрессии, достаточно играть с кошкой и ухаживать за ней 15 минут каждый день.

● Чтобы нормализовать давление, снять стресс и головную боль, нужно уткнуться в кошку лбом и замереть в таком положении на 5 минут.

● При гипертонии и остеохондрозе шейного отдела позвоночника хорошо помогает «кошачий воротник». Три раза в день надо прикладывать кошку спиной на шею на 3-5 минут.

● Чтобы избавиться от боли, нужно положить кошку на больное место. Длительность сеанса кошкотерапии индивидуальна — кому-то достаточно 5-10 минут, а кому-то необходимо держать кошку 1-2 часа. Лучше провести несколько процедур, чем мучительно прижимать животное к больному месту часами.

Успех фелинотерапии зависит от того, какие отношения сложились между домашним питомцем и его хозяином. Если человек не любит животных, то ни о каком лечении не может быть и речи. Насильно удерживая кошку рядом с собой, лечебного эффекта не получить. Главное условие эффективности «кошачьей терапии» — любовь и доверие животного к «пациенту».

КОШКИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Любая ли кошка может стать домашним доктором? Ученые утверждают, что лечить может каждое любящее своего хозяина животное. Разумеется, есть особо одаренные экзemplары, обладающие более сильными лечебными свойствами. Кроме того, у кошек наблюдается некоторое «разделение специализации» в зависимости от окраса, породы, длины шерсти.

● Черные кошки «берут на себя» отрицательную энергию больше, чем другие кошки.

● Рыжие великолепно заряжают человека положительной энергией.

● Серо-голубые — успокаивают.

● Белые кошки подходят при энергетической слабости и считаются наиболее «лечебными». В Англии их даже продают в специальных аптеках, как аспирин или другие лекарства.

● Длинношерстные кошки хорошо помогают при бессоннице, раздражительности и депрессии.

● Белые полудлинношерстные и длинношерстные лечат заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ.

● Короткошерстные с плюшевой шерстью «специализируются» по сердечно-сосудистым заболеваниям.

● Кошки короткошерстных и бесшерстных пород врачуют болезни печени, почек, желудка и кишечника.

Кроме того, мурлыки имеют и половую «специализацию»: кошки лучше справляются с недугами нервного происхождения, а коты — с радикулитом, артритом.





Прилегающий двухцветный свитер, с рукавом-погон и высоким воротником-стойкой, связан жаккардом. Этим красивым узором украшены рукава, перед и высокая стойка. Свитер может показаться вам сложным в вязании, но это не совсем так. Конечно, при его вязании потребуются подробное изучение выкройки, схемы и описания, а также внимательность в работе, т. к. в узоре происходит смена цветов ниток в одном ряду с одновременным перемещением петель. При соблюдении этих условий вы легко справитесь с работой. Решитесь на эту работу и не пожалеете, ведь вы станете счастливой обладательницей эксклюзивной вещи, связанной своими руками!

Не забывайте сделать образец узора и выкройку в натуральную величину на бумаге и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа (шерсть 50%, акрил 50% 200 м/100 г) серого и оранжевого цвета, соответственно 400 и 200 г, спицы № 3 и № 4, вспомогательная спица, спицы с леской, игла для сшивания.

Узоры:

- резинка 2 х 2
- лицевая гладь
- узор по Схеме I, описание:

1-й ряд — *1 лицевую петлю снимите на вспомогательную спицу, оставьте за работой, 2-две петли провяжите нитками оранжевого цвета, снимите петлю со вспомогательной спицы и провяжите нитью серого цвета, снимите 2 петли на вспомогательную спицу, оставьте перед работой, провяжите 1 петлю нитью серого цвета, 2 петли со вспомогательной спицы провяжите нитью оранжевого цвета*, от* до* повторите еще 4 раза.

2-й и все четные (изнаночные) ряды вяжите изнаночными петлями, при этом сохраняйте цвет ниток, т.е. все оранжевые петли вяжите оранжевыми нитками, серые — серыми.

3-й, 7-й ряды — вяжите без перемещения петель, провязывая петли тем же цветом, что и в предыдущем ряду.

5-й ряд — *2 п. снять, оставить перед работой, 1 п. нитками серого цвета, 2 п. со вспом. спицы провяжите нитью оранжевого цвета, 1 п. снять, оставить за работой, 2 петли провяжите нитью оранжевого цвета*, от* до* повторите еще 4 раза.

Повторяйте узор с 9-го ряда.

Примечание:

— меняя цвет ниток, не стягивайте их, каждый раз расправляйте вязание без сильного натяжения и позволяйте ниткам по изнанке лежать свободно, без провисания и натяжения.

— при вязании лицевых рядов, нитки должны располагаться за вязанием, т.е. по изнаночной стороне

— при вязании изнаночных рядов нитки должны располагаться перед вязанием, т.е. тоже по изнаночной стороне.

Узор по Схеме II: после вывязывания переда, спинки и рукавов, свяжите 1-й ряд горловины: *2 п. оранжевого цвета провяжите вместе лицевой петлей, 2 п. серого цвета провяжите изнаночными, 2 петли оранжевого цвета провяжите вместе лицевой*, от* до* повторите по всей окружности горловины. Продолжите вязание горловины по кругу. 2-й ряд — 2 лицевые петли оранжевой нитью, 2 изнаночные петли серой нитью. Старайтесь не стягивать вязание. Нитки находятся за работой, т.е. на изнаночной стороне. Вяжите горловину на высоту 9 см. Закройте все петли.

Описание работы:

Перед: наберите на спицы № 3 60 петель нитками серого цвета и свяжите 18 рядов (7 см) резинкой 2 х 2.

С 19-го ряда разделите перед на 3 части и вяжите на спицах № 4: 15 лицевых п. нитками серого цвета, 30 п. (5 раппортов по горизонтали) нитками серого и оранжевого цвета по Схеме I и по описанию узора, 15 лицевых петель

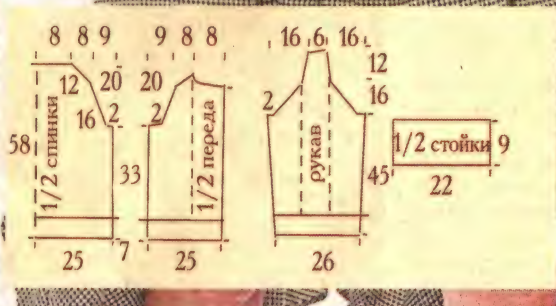


Схема II воротник-стойка

Схема I жаккард с перемещением петель

раппорт узора

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

нитками серого цвета. Вязите вверх ровными полосами, не меняя количество серых петель с боковых сторон. В центре вяжите двухцветный узор. После провязывания всех 30 петель двухцветного узора, провяжите следующую серую петлю и переплетите нитки серого и оранжевого цвета между собой, опустите оранжевую нить и продолжайте вязать серой. Это нужно для того, чтобы на границе вязания цветной и однотонной полосы не образовывалось вертикального ряда дырочек.

Довяжите до проймы (40 см от начала вязания), закройте 3 петли, далее убавляйте в каждом 4-м ряду по 1 петле через ряд с боковых сторон переда. Когда на спицах по обе стороны цветного узора останется по 5 петель серого цвета, закройте их по 1 петле через ряд. Оставшиеся 30 петель цветного узора для горловины не закрывайте, а оставьте на спице с леской.

Спинка: наберите на спицы № 3 60 петель нитками серого цвета и свяжите 18 рядов (7 см) резинкой 2х2.

С 19-го ряда вяжите на спицах № 4 лицевой гладью. Довяжите до проймы (40 см от начала вязания), закройте 3 петли, далее убавляйте аналогично переду. Оставшиеся 30 петель для горловины не закрывайте, а оставьте на спице с леской.

Рукава: Наберите 36 петель на спицы № 3 и свяжите 18 рядов резинкой 2х2. Начиная с 19-го ряда вяжите:

12 п. нитками серого цвета, 12 п. (2 раппорта по вертикали) нитками серого и оранжевого цвета по **Схеме 1** и по описанию узора, 12 п. нитками серого цвета. Вяжите до проймы, добавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 6 рядов, начиная с 19-го ряда. Через 45 см от начала вязания, закройте по 3 п. с каждой стороны, затем убавляйте по 1 п. через 2 ряда, пока на спицах не останется только цветной узор. Свяжите его на высоту 12 см, петли не закрывайте, а перенесите на спицы с леской для дальнейшего вязания горловины.

Горловина: описание вязания горловины Вы найдете в разделе «Узоры», п. 4.

Сборка: сшейте рукава с передом и спинкой по линиям пройм, сшейте рукава и боковые швы.

Условные обозначения:

- ☐ — нет петли
- ☐ — лицевая петля
- ☐ — изнаночная петля
- ☐ — кромочная
- ☒ — 2 петли провязать вместе лиц. с наклоном вправо
- ☒ — 2 петли провязать вместе лиц. с наклоном влево
- ☐ ☐ — 2 лиц. снять на всп. спицу, оставить **перед** работой, 1 лиц., 2 лиц. со всп. спицы
- ☐ ☐ — 1 лиц. снять на всп. спицу, оставить **за** работой, 2 лиц., 1 лиц. со всп. спицы.

Размер 46-50. Длина по спинке — 63 см.

СЕРЫЙ КАРДИГАН

Кардиган светло-серого цвета с узкими рукавами и передом, состоящим из двух широких полочек, можно носить нараспашку, тогда полочки будут свисать красивой драпировкой, а можно правую полочку пристегнуть большой булавкой к левому плечу, а левую оставить свободно свисающей. Жакет украшает закрученная невысокая стойка. В вязании жакета использованы самые простые узоры — чередование широких полос лицевой и изнаночной глади.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа (шерсть 50%, акрил 50% 150 м/100 г) светло-серого цвета 650 г, прямые спицы № 4, спицы с леской, игла для сшивания, декоративная булавка.

Узоры:

- лицевая гладь
- изнаночная гладь

Описание работы:

Перед, правая полочка: наберите на спицы 58 п., свяжите 36 р. изн. гладью, 30 р. лиц. гладью, 10 р. изн. гладью, 10 р. лиц. гладью, закройте со стороны бокового шва 5 п., продолжайте вязать еще 10 р. лиц. гладью, одновременно закрывая 3 раза по 1 п. через ряд со стороны проймы, свяжите еще 14 р. изн. гладью, закройте 7 п. для правого плеча, остальные петли снимите на спицы с леской.

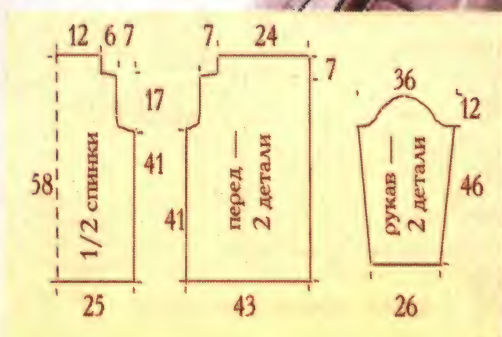
Перед, левая полочка: наберите на спицы 58 п. и свяжите левую полочку симметрично правой в зеркальном отражении.

Спинка: наберите на спицы 64 п., свяжите 36 р. изн. гладью, 30 р. лиц. гладью, 10 р. изн. гладью, 10 р. лиц. гладью, закройте со стороны боковых швов 5 п., продолжайте вязать еще 10 р. лиц. гладью, одновременно закрывая 3 раза по 1 п. через ряд с каждой стороны спинки, свяжите еще 14 р. изн. гладью, закройте по 7 п. для каждого плеча, остальные незакрытые петли переснимите на спицы с леской.

Рукава: Наберите на спицы 32 п., свяжите 36 р. изн. гладью, 30 р. лиц. гладью, 10 р. изн. гладью, 20 р. лиц. гладью, одновременно прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через каждые 6 р. Продолжите вязание изнаночной гладью. Через 46 см от начала вязания закройте с каждой стороны по 5 п., затем в каждом ряду вначале и в конце ряда закрывайте по 1 п.. Через 58 см от начала вязания рукава закройте все петли, оставшиеся на спице.

Горловина (стойка): наберите на спицы все открытые петли полочек и спинки и свяжите 25 р. лиц. гладью. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, линии плеч и вшейте рукава в проймы.



Взгляните на этот объемный свитер оверсайз и Вы непременно захотите иметь такой! Он практически безразмерный и одинаково выигрышно смотрится на любой фигуре. Сочетание черного и красного цветов притягивает к себе внимание. На спинке это сочетание в виде полос разной ширины, а спереди — необычный, разделенный надвое карман, украшенный двумя крупными пуговицами. Связать этот свитер несложно, в связи с простым построением выкройки, простому узору и незамысловатой горловине-подочке.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа (шерсть 50%, акрил 50% 200 м/100 г) черного цвета 550 г и красного цвета 250 г, спицы № 4, игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 3 см.

Узоры:

- платочная вязка (все лицевые и изнаночные ряды вяжите лицевыми петлями)
- резинка 1x1 (чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петель)

Описание работы:

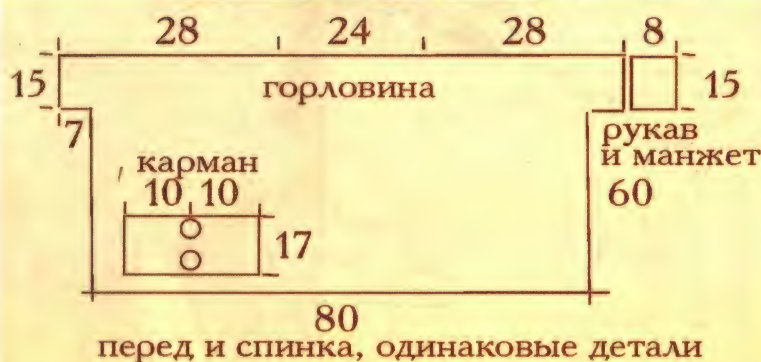
Спинка: Наберите на спицы 140 п., проверьте ширину полотна, оно должно соответствовать ширине 80 см. Вязание свободное, не затянутое. Вяжите спинку платочной вязкой снизу вверх: 6 р. черной нитью, 24 р. красной, 6 черной, 6 красной, 6 черной, 6 красной, 24 р. черной, 6 р. красной, 28 р. черной нитью. Высота полотна должна уже равняться 60 см. Если получилось короче, то провяжите недостающие ряды. С каждого края полотна добавьте по 10 п. для рукавов и продолжайте вязать вверх 28 р. Через 75 см от начала вязания закройте все петли ряды.

Перед: перед свяжите как спинку, нитками черного цвета (без красных полос).

Рукава: сшейте плечевые швы по отметкам на выкройке (28 см от каждого края по верху свитера), из бокового края наберите петли для манжета и свяжите манжет резинкой 1x1 на высоту 8 см, все петли закройте. Такой же манжет свяжите с другой стороны.

Карман: наберите красными нитками 26 п., свяжите платочной вязкой в поперечном направлении 34 р., 2 р. черными (цвет ниток меняйте на лицевой стороне кармана), 34 р. красными нитками.

Сборка: сшейте боковые швы, по черной линии кармана пришейте 2 пуговицы, пришейте карман к правой нижней части переда, по черной полосе в центре кармана пришейте карман к свитеру. Получится два кармана рядом.





Узоры:
— по Схемам I-IV

Описание работы:

Перед: начните вязание переда по Схеме I и II. Для начала по Схеме I свяжите одну «спиральку»: для этого наберите 8 в.п., 3 в.п. для подъема, затем в 4-ю от крючка в.п. свяжите 4 ст. с/н, повторите вязание 4-х ст. с/н в каждую в.п. до конца цепочки из в.п. В зависимости от плотности Вашего вязания, Ваша цепочка может показаться плотной, ее можно менять, например, вязать не по 4, а по 3 ст. с/н в каждую петлю или не в каждую в.п. цепочки из в.п., а через одну (в этом случае наберите цепочку в 2 раза длиннее). Поэкспериментируйте. Затем перейдите к вязанию по Схеме II. На этой схеме «спиралька» обозначена значком, ввиду того, что в натуральную величину она может мешать прочтению схемы. Очередность вязания спиралек пронумерована, а начало вязания уголка обозначено стрелкой. И так, нам предстоит связать 6 одинаковых углов для волнистого края переда (3) и спинки (3). Связав одну спиральку, свяжите 4 в.п., затем свяжите вторую спиральку, для этого наберите количество в.п., как при вязании первой спиральки, свяжите из каждой в.п. по 4 (или 3) ст. с/н. Вторая спиралька готова. Далее переходим к 2-му ряду уголка. Свяжите 4 в.п., 4 ст. с/н по Схеме II (обращая внимание в основание каких петель предыдущего ряда вязать ст. с/н), 2 в.п., 4 ст. с/н, 3 в.п., далее наберите цепочку из в.п. для спиральки, 4 в.п., далее вяжите по Схеме II до 5-го ряда. Связав один уголок с 6-ю спиральками, оборвите нить и свяжите еще 5 уголков.

Для переда возьмите 3 уголка, каждый с 6-ю спиральками (раппортами) и по Схеме III свяжите 18 рядов нитками бежевого цвета. Для пройм исключите из вязания по 1,5 вертикальных раппорта (по 2 спиральки) с каждой стороны переда. Оставшиеся 15 раппортов вяжите по Схеме IV. 1-й ряд

Двухцветный бежево-белый свитер свободного силуэта, с волнистым краем, украшенным «спиральками» по низу переда, спинки и рукавов, необычен в исполнении и смотрится очень эффектно! Пусть Вас не смущает сложность работы. Прочтите описание и скорее возьмитесь за работу!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа насыщенного бежевого цвета и белого цвета, соответственно 500 и 100 г (хлопок 100%, 450 м/100 г), крючок № 1,7, игла для сшивания.

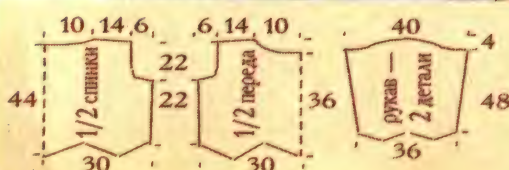
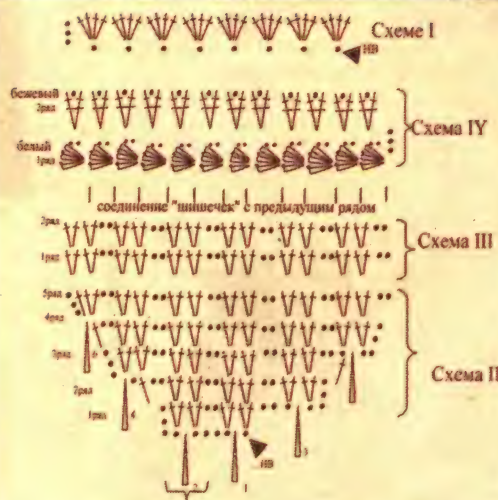
этой схемы вяжем нитками бежевого цвета, 2-й ряд - нитками белого цвета. Повторите вязание 1-го и 2-го рядов еще 3 раза. 9-й ряд свяжите, как 1-й, нитками бежевого цвета.

Далее свяжите 10 рядов по Схеме III. Разделите вязание на 3 равные части (по 5 раппортов) и свяжите каждое плечо по отдельности по Схеме IV на нужную высоту (7 рядов).

Спинка: спинку свяжите аналогично переду.

Рукав: из ниток бежевого цвета свяжите 2 уголка с 6-ю спиральками, аналогично тем, что связаны для переда и спинки, соедините их вместе и вяжите единым полотном вверх 14 рядов по Схеме III, затем 9 рядов по Схеме IV (1,3,5,7,9 ряды — нитками бежевого цвета, 2,4,6,8 ряды — нитками белого цвета), 14 рядов по Схеме III, 9 рядов по Схеме IV. Заключите вязание рукава 10 рядами по Схеме III нитками бежевого цвета.

Сборка: сшейте боковые, плечевые швы, рукава, вшейте рукава в проймы.



- — воздушная петля (в.п.)
- столбик с накидом (ст.с/н)
- † — столбик с 2-мя накидами
- «шишечка»
- 2 в.п., * накид, вытянуть длинную

петлю из петли предыдущего ряда*, от* до* повторить 2 раза и протянуть рабочую нить через все петли на крючке.

— спиралька

ВЕЧНАЯ ТЕМА

Джинсы и все, что с ними связано, вошли в нашу жизнь навсегда, потому что нет ничего практичнее одежды из этой ткани. Ее становится все больше в наших шкафах, что-то надоедает, что-то изнашивается, но это не значит, что джинсовую одежду надо выбрасывать. Предлагаем дать ей вторую жизнь.

ДОБАВЛЯЕМ ДЕТАЛИ

● Джинсам фасона бойфренд пойдут лампасы из атласных лент и короткой бахромы.

● Даже если вы совсем не умеете рукодельничать, превратить свои джины в супермодные с помощью японской вышивки боро вам вполне по силам, ведь надо уметь всего лишь делать наметочный шов. Главное, подберите нитки поярче.

● Если вы любите одежду в стиле бохо и гранж, пришейте к яркому тонкому джемперу несколько джинсовых деталей.

ИГРАЕМ ПО-КРУПНОМУ

● Классическая джинсовая куртка вряд ли выйдет из моды, но может надоесть. В этом случае достаточно вырезать у нее верх рукавов и плечевые швы. Линию отреза подверните и украсьте по своему усмотрению шипами или стразами.

● В последнее время в продаже появились юбки, якобы переделанные из джинсов, можете купить такую юбку или сами сшить ее. Всю прелесть этой юбки создает отделка люверсами и вставленными в них крупными цепочками.

● Для того, чтобы сшить юбку с двумя поясами нужно быть мастерицей высокого уровня, потому что состыковать детали от двух пар джинсов, перешить шлевки и заново сшить застежку надо уметь. Но надеемся, что среди наших читательниц такие найдутся.



СУМКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Какую бы джинсовую сумку вы не решили шить, вам понадобятся к ней ручки.

● Для сумки из комбинезона или сарафана с отрезанной грудкой — толстый шнур.

● Для украшенного кружевом сшитого из половинок переда и зада джинсов шопера — из плотного хлопчатобумажного ремня, чтобы не резали плечи.

● Для выкроенной из состыкованных штанин — кожаные от старой сумки. Кстати, не забудьте сделать выточки, чтобы сумка получила объем.

Цвет джинсов и украшение выбирайте на свой вкус.



СИМПАТИЧНЫЕ МЕЛОЧИ

Когда джинсовая одежда уже совсем износилась, смастерите из нее симпатичные аксессуары или хозяйственные мелочи.

● Чтобы смастерить сумочку-кошелек, отрежьте карман от куртки, обвяжите его крючком контрастной ниткой, украсьте кожаными шнурками, бусинами, перьями. К верхним углам кармана прикрепите наизнанную на толстую прочную нитку бусины. Длина ручки из бусин зависит от того, как вы собираетесь носить сумочку: на шее, на поясе или через плечо.

● Для вазы, в которую можно положить пасхальные яйца или конфеты, потребуется вырезать простроченные швы из старых джинсов, порезать их на отрезки, скрутить в колечки и склеить. Из оставшихся частей джинсов сшейте основу из круглого доннышка и пришитой к нему полоски ткани. Поверх этой полоски наклейте колечки и переплетите их полоской ткани.

● Чтобы сделать симпатичный джинсовый браслет, надо отрезать кусочек простроченного бокового шва от старых джинсов, но не прямо по шву, а немного отступив от него, чтобы прилегающую к шву материю можно было превратить в бахрому. Добавьте удобную для вас застежку и украсьте браслет на свой вкус.





ЧЕРНОЕ НА ЧЕРНОМ

Для такого необычного украшения вам понадобится моток толстого шнура, кусок плотного пластика, плексигласа или фанеры и умение вязать крючком.

Сначала надо вырезать из плотного материала букву «О», обработать наждачной бумагой ее края и покрасить в цвет, который будет просматриваться сквозь оплетку, но не слишком выделяться.

Отмерьте шнуром расстояние от середины задней стороны шеи до того места, где будет находиться кулон, и, приложив к шнуру заготовку, обвяжите ее толстым крючком по кругу. Закончив обвязку, отмерьте столько же шнура, сколько вы отмерили на вторую сторону, отрежьте шнур, а концы колье свяжите или лучше наденьте на них концевики и прикрепите застежку.

ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМ КОЖАНЫХ УКРАШЕНИЙ

Эти серьги и колье только кажутся простыми в изготовлении, но чтобы вырезать 17 кружков из толстой кожи, обработать края, покрасить их в черный цвет и состарить или оттенить дополнительной покраской в стиле омбре, нужно время, а, главное, умение. Возможно вам повезет купить уже готовые кожаные пуговицы черного цвета. Останется только соединить их и украсить волшебным трикотажным шнурком.



ВСЕГО ЛИШЬ БУЛАВКА

Чтобы смастерить такую забавную брошь, вам понадобится большая булавка, неподвижную сторону которой надо обмотать ниткой в цвет кожаных шнурков, которыми вы будете ее украшать. Кроме подвешенных взхлест шнурков, потребуются колечки, на которые вы будете крепить те подвески, что посчитаете нужными. Их следует закрепить за нитку-обмотку, чтобы шармы не ездили по булавке.



КОЛЬЕ В СТИЛЕ БОХО

Изготовление такого украшения в стиле бохо займет время, но вы получите колье, которое можно будет носить с любой летней одеждой.

Просверлите в круглой палочке два отверстия такого диаметра, чтобы в него вошли 2 шнура. Из плотного картона или тонкой фанеры вырежьте основу для кулона. Оберните ее лоскутом ткани и оставьте подворот, за который он будет крепиться к палочке. На основу наклейте несколько лоскутов льняной и фактурной ткани, поверх них пришейте крупную металлическую подвеску или шарм. Отрежьте кожаный шнурок на нужную длину, отметьте, на каком уровне будет висеть кулон, завяжите узлы на шнурках, свободные концы пропустите через отверстия, нанижите на них бусины и пуговицы, закрепив их узлами. Еще на два отрезка шнура нанижите бусины и пуговицы. Соедините их с уже висющими и скрепите узлами, а кончики отрезков спрячьте в отверстие на палочке.

Перекиньте через палочку оставленную на подворот ткань и приклейте. Колье готово.



ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ДОМА

Оригинальные вещицы, симпатичные детали в интерьере запоминаются больше, чем мебель, люстры и ковры, если они необычные. Особенно приятно осознавать, что эти симпатичные детали вы сделали своими руками.

ЧАСЫ В СТИЛЕ ДИСКО

Чтобы добавить в интерьер яркую деталь, необязательно затевать масштабный ремонт. Можно смастерить всего один необычный предмет в вашу комнату.

Вам понадобятся самые простые настенные часы. Снимите стекло. Покройте циферблат слоем клея и рассыпьте по всей поверхности пайетки или конфетти. Теперь можно собрать конструкцию обратно и наслаждаться результатом. Яркие цвета создадут атмосферу праздника и поднимут настроение.



И ПЯЛЬЦЫ — В ДЕЛО!

Простых деревянных пялец, пряжи, шнура, крупных деревянных бусин и колец для штор будет достаточно, чтобы соорудить красивую подвесную композицию. Если вы будете задействовать в ней суккуленты в крошечных горшочках, подберите для своего изделия место поближе к дневному свету.

ВНИМАНИЕ! Все эти композиции смотрятся так стильно потому что выполнены в одной цветовой гамме. Разница в цвете используемых материалов всего несколько оттенков.

ПЕРЬЯ ДЛЯ ОБЫЧНОЙ ОДЕЖДЫ

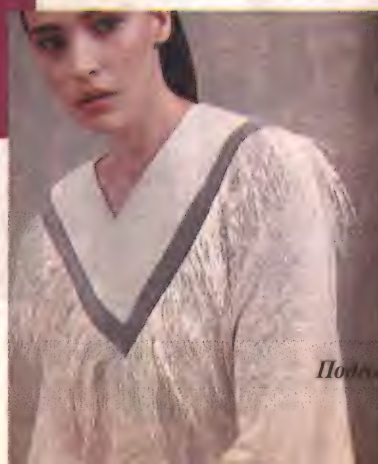
Декор из перьев подойдет не только для вечеринки, но и украсит ваш повседневный образ.



НЕСКУЧНАЯ КЛАССИКА

● Классический кардиган можно украсить лентой с тонкими невесомыми перышками. Они придадут воздушности и романтичности вашему облику. Пристрочите ленту с перьями вдоль планки или по низу.

● На пуловере с V-образным вырезом разложите узор параллельно горловине, а сверху настрочите тесьму контрастного цвета. В сочетании с брюками простого кроя получится стильный вариант для офиса.



СПОРТИВНЫЙ ШИК

Для одежды в спортивном стиле можно использовать крупные элементы. Например, пришейте к свитшоту яркие страусиные перья.

Такой прием подойдет и для верхней одежды. Пришейте к бомберу бахрому из длинных перьев. Сверху настрочите тесьму контрастного цвета.

Подготовили Мария СТАРОДУБЦЕВА
Валентина ЖИЛИНА

2

3

4



1



5

6



ПЛАЩИ ДЛЯ ВАС

Порадуйте себя прекрасным плащом — вещью, незаменимой в наступившем сезоне. Эти модели прекрасно комбинируются с другими предметами одежды и помогают создать неповторимый весенний образ.

1 Двубортный плащ с запахом, крупными лацканами, патами на плечах и рукавах, с кулиской по нижнему краю и завязывающимся поясом, сшитый из мягкой плащевой ткани, невероятно комфортен в носке.

2 Плащ с супатной застежкой на контрастные пуговицы, отлетной кокеткой, пристегивающейся на пуговицы, кулиской на талии с поясом контрастного цвета и накладными карманами с клапанами по бокам подойдет любительницам спортивного сти-

ля.

3 Комбинированная модель из твида и шерстяной ткани создает эффект «два в одном». Летящий силуэт плаща позволяет скрыть лишние сантиметры и килограммы.

4 Модные в этом сезоне рюши украшают полочки этого плаща, и придают ему романтический, весенний и нарядный вид. Паты на рукавах с пуговицами позволяют менять длину рукава.

5 Стильный плащ свободного силуэта с широкими рукавами с патами, крупными лацканами, разрезом на спинке и застежками на полочках и рукавах благодаря которым можно менять образ модели.

6 Интересная модель в стиле колор-блок скомбинирована из трех видов плащевой ткани, идеально сочетающихся по цвету. Интересные детали — карманы с клапанами на полочке и спинке, прикрепленные к поясу, добавляют оригинальности.

7 Элегантная модель из светло-розового твида с отлетными деталями на полочках, поясом с пряжкой и патами на рукавах, выглядит очень эффектно.

8 Плащ из тканей белого и серого цветов с отлетными деталями на полочках и спинке, поясом с пряжкой и патами на рукавах, не может оставить равнодушными настоящих модниц.

9 Ярко-желтая модель приталенного силуэта с отложным воротничком, патами на плечах и рукавах и поясом с треугольной металлической пряжкой, позволит продемонстрировать идеальный вкус.

10 Плащ с асимметрич-



12



13



14



15



16

ным рюшем на полочках и спинке, отложным воротничком, патами с пряжками на рукавах и завязывающимся поясом, выглядит очень стильно.

11 Плащ с жилеткой, переделанной из джинсовой куртки, выглядит очень необычно. Прекрасная идея для рукодельниц, желающих выглядеть стильно.

12 Элегантный длинный плащ благородного шоколадного цвета с длинным шарфом-воротником, завязывающимся поясом и патами на рукавах, зрительно удлиняет фигуру и делает ее более стройной.

13 Успех этой модели кроется в прекрасном комбинировании по диагонали двух видов ткани — плащевой и искусственной кожи, благодаря чему плащ с патами на плечах, отлетной деталью на полочке и спинке и длинным поясом с треугольной пряжкой, выглядит очень ярко.

14 Плащ-накидка с пелериной и контрастным бантом подойдет к любой одежде, а свободный силуэт скроет лишние сантиметры.

15 Эффектное сочетание плащевой ткани с тонким шифоном с анималистским принтом производит сильное впечатление. Приталенный силуэт, разновеликая длина, два ряда пуговиц на полочках, отлетные детали на полочках и спинке, паты на плечах — отличительные детали модели.

16 Элегантная модель из двух видов ткани — в мелкую и более крупную складку, с отложным воротничком, пристегивающимися кокетками на полочках, патами на плечах и рукавах и кожаным поясом с пряжкой, выглядит строго и женственно одновременно.

17 Плащ-трансформер, с отстегивающейся верхней частью, позволяет носить его как плащ, удлиненный жилет или коротенький жакет-болеро.

18 Асимметричный тренкот, сшитый из трех видов тканей, оттенки которых плавно переходят друг в дру-



17



18



41

20

га, с отлетной деталью на спинке и контрастными пуговицами, подойдет высоким и стройным девушкам.

19 Плащ свободного силуэта, скомбинированный из молочного и бежевого твила, и золотистой искусственной кожи, выглядит очень нарядно. Контрастные пуговицы усиливают эффект.

20 Двубортный плащ с крупными лацканами, пристегивающейся кокеткой на полочке, широкими рукавами, тонким пояском, баской с пуговицами и объемными карманами по бокам прекрасно подойдет стройным и высоким модницам.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

19



КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА

Идеальных людей не существует, и у каждого есть свои недостатки. Они становятся причиной ссор и критики со стороны близких и доставляют немало неприятностей. Но, оказывается, их можно превратить в достоинства. Для этого нужно попробовать посмотреть на них с другой стороны, и, тем самым, изменить себя и свою жизнь к лучшему.

ВЫСОКОМЕРИЕ?

СПОСОБНОСТЬ ВЫСОКО СЕБЯ ЦЕНИТЬ

«Каждый человек достоин уважения. Но один из них достоин уважения (чуть) больше, чем другие. И этот человек — я!», — так считают люди, обладающие высокомерием, то есть считающие себя лучше других. И, наверное, у них есть на то основания. Действительно, «высоко мерить» — значит, ставить для себя высокую планку. Так человек очерчивает для себя границы и выбирает свой круг общения. Избирательность — прекрасная черта, которая не дает нам расплыться на ненужное общение и дела, покупки и приоритеты. Вместо этого человек, знающий себе цену, выбирает жизнь в соответствии с высотой своих установок. Если вы на самом деле цените себя и убеждены в своей уникальности, окружающие начинают думать так же. Ведь если вы настолько демонстрируете свое превосходство, значит, для этого обязательно есть причина.

Ирина никогда не сомневалась в том, что она лучше всех умеет говорить по-французски. Действительно, языки давались ей легко, и уже на первом курсе ей не было равных. После окончания университета предложения о работе посыпались к ней со всех сторон, но она не стала размениваться по пустякам, и уехала покорять столицу... Франции. Ее отговаривали все: родители — «ты там пропадешь», любимый — «что я тут буду без тебя делать?», подруги — «и тут хорошо, вон можно в школу пойти работать». Но Ирина метила высоко, поэтому все эти аргументы для нее не имели никакого значения. Да, у нее не все получилось так, как хотелось, но не получилось бы совсем, если бы она не задавала себе высокую планку, руководствуясь способностью ценить себя высоко. Каждый человек уникален, и он должен помнить об этом!

РАВНОДУШИЕ К ЧУЖОМУ МНЕНИЮ?

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Многие из нас упускают шансы на успех по очень банальной причине: мы прислушиваемся к тому, что скажут другие.

Мария и Софья получили поручение от начальства — разработать проект продвижения продукта. Обе девушки отличались креативностью, умением мыслить нестандартно, принимать оригинальные решения, поэтому и проекты у них получились прекрасные, но неоднозначные. Перед защитой проектов Мария решила спросить мнения авторитетных коллег и получила в ответ резкую критику: «проект слишком спорный», «шансов мало», «при таком положении дел на рынке, вряд ли что-то получится». У Марии просто опустились руки, и презентовать свое детище она отказалась. А Софье было все равно, что скажут другие, ведь она всегда ориентировалась только на собственное мнение. Поэтому и не стала показывать свой проект никому. В назначенный день она блестяще его защитила, хотя он и вызвал много споров и критики. Кто из девушек вызывает симпатию и уважение? Та, что разочаровалась в своей идее только из-за мнения других, или та, что осталась верной себе и добила при-

знания? Уверенность в себе — это способность отбросить сомнения, не бояться того, что люди скажут, не волноваться о признании себя и своих достоинств другими людьми, а делать то, что считаешь нужным. А это нужно уметь!



ХВАСТОВСТВО?

УМЕНИЕ СЕБЯ ПРЕПОДНЕСТИ

«Выскачка, хваста» — так называют тех, кто любит похвалить себя, свои достоинства и достижения. Скромность, конечно, прекрасное качество, но до тех пор, пока оно не подавляет желание стремиться к чему-то лучшему. Окружающим не свойственно угадывать о наших тайных желаниях, а также умениях и достоинствах.

Анна была отличным работником — ответственным, исполнительным, но при этом тайно желала повышения. Заявить об этом ей не позволяла скромность. «Наверное, многие хотят того же, что и я буду выделяться?» — думала она. Когда начальник заводил разговор о желаемой должности, Анна старалась не показывать своей заинтересованности, потому что боялась оказаться в глупом положении — а вдруг ей не дадут эту должность? Она считала, что начальник увидит все сам — и то, как она прекрасно работает, и то, какими качествами обладает, и то, как она достойна этого повышения. Но шеф, хотя в душе и соглашался с



тем, что Анна достойна новой должности, трактовал ее поведение совершенно по-другому: он посчитал, что ее все устраивает, и сделал выбор в пользу не такого умного и ответственного, но более активного, и умеющего заявить о своих достоинствах кандидата.

Не стоит скрывать свои достоинства и умения, нужно уметь их правильно преподнести!



САМОЛЮБОВАНИЕ?

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ ТАКОЙ, КАК ЕСТЬ

Жили-были две подружки: одна красивая, а другая не очень. Первая всегда была недовольна своей внешностью — то брови не очень яркие, то живот не совсем плоский, то вдруг откуда-то прыщ появился... Вторая же, хоть и не имела на то объективных причин, всегда себе нравилась, любовалась собой и ухаживала за той скромной красотой, которая ей досталась. Примеряя одно и то же платье в магазине, первая отмечала: «Я в нем жутко толстая», а вторая говорила: «Это плохой фасон для моей шикарной фигуры». Кто же из них имел большее количество поклонников? Конечно же, вторая. Для мужчин девушка, живущая в согласии со своей внешностью, куда более желанна, чем та, которая ищет в себе недостатки. Действительно, когда девушка довольна собой, она даже не задумывается о своем возможном несовершенстве!

ЛЕНЬ И ПРАЗДНОСТЬ?

УМЕНИЕ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Полежать на диване, посмотреть любимую передачу, сделать себе маникюр или маску для лица — некоторые из нас не могут позволить себе даже эти нехитрые удовольствия, считая, что хорошей хозяйке

не пристало лениться и бездельничать, когда в доме столько дел! Мы слишком часто загоняем себя в жесткие рамки, взваливаем на свои плечи гору обязанностей, потому что должны соответствовать, должны понравиться, должны быть лучшей во всем. Лень и праздность в позитивном ключе — это умение расслабиться, которое недоступно очень многим людям. Но если человек не способен остановиться, то он и не сумеет вовремя понять, когда нужно отдохнуть, и поэтому не способен наслаждаться жизнью.

Лиза никогда не могла никуда пойти с подружками, хотя они ее всегда звали с собой — в сауну, на девичник, в салон красоты, в кино... «Куда же идти, я же ничего не успею», — думала она и оставалась дома: стирать, убирать, готовить и делать с детьми уроки. «Когда же они все успевают?» — удивлялась она. А они ничего и не успевали, потому что и не планировали в этот день заниматься делами. Их планы на этот день были связаны с развлечениями. В результате, веселые и отдохнувшие, полные сил и впечатлений, они легко переделывали все дела в последующие дни, а Лиза так и продолжала тянуть свою лямку, без отдыха и расслабления. В конце концов, ее перестали приглашать, да и общаться, потому что куда приятнее находиться в обществе человека, который умеет отдыхать, чем погребенного под грузом проблем, забот и обязанностей. Умейте лениться!



ЭГОИЗМ?

УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ СВОИ МЕЧТЫ И ЖЕЛАНИЯ

В чем обычно обвиняют эгоиста? Он живет для себя, думает только о том, что волнует только его, не обращает внимания на проблемы других. Но если задуматься, жить для себя — это значит не растрчивать свою жизнь впустую, а уметь концентрироваться на своих целях и желаниях. Почему многие из нас так никогда и не могут осуществить свои мечты? Все просто: время, силы и энер-

гия уходит на заботы, дела и работу, часто связанные с желаниями и целями других людей. Человек с разумным эгоизмом, который не мешает окружающим, ставит перед собой цель и планомерно добивается ее выполнения. Целеустремленные эгоисты не испытывают дефицита внимания, хотя окружающие обвиняют их в том, что с ними очень тяжело строить отношения. Их притягательность и харизматичность состоит в том, что они точно знают чего хотят и умеют воплотить свои желания в реальность. Общаясь с таким эгоистом можно научиться не подвергать свои желания сомнениям и стремлению их реализовать.

Ангелина с детства испытывала чувство вины за свои желания. Когда ей чего-то очень сильно хотелось, и она делилась своими желаниями с мамой, та часто говорила: «сейчас это не главное», «займись делами поважнее» или «есть такое слово — «надо!» В результате девочка поняла, что свои желания — ерунда по сравнению с «настоящими делами», и уже став женой и матерью, старалась отмахиваться от своих «хотелок», ведь они мешали ей заниматься благородными делами — заботиться о семье и работать ради всеобщего блага. В результате ее жизнь стала серой и унылой, состоявшей из забот о других, которая продолжалась до тех пор, пока она не встретила бывшую одноклассницу. В отличие от нее Светлана всегда знала чего хочет и умела на время оставить проблемы других, чтобы заняться своими. У нее была не только семья, но и хорошая работа, где ее ценили и платили достойную зарплату, целый набор стран, которые она сумела посетить, интересные хобби и отличная внешность, которая тоже требует вложений времени и средств. Здоровый эгоизм дает возможность раскрасить жизнь яркими красками исполненных желаний и получать от нее удовольствие. Не бойтесь своих желаний!

Разрешить себе разумно проявлять негативные качества — значит обрести способность ими управлять. Поэтому, когда вы начинаете их контролировать, они превращаются в позитивные и полезные. От этого превращения выигрывают все, и в-первых, вы сами!

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

с 15 апреля по 15 мая

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине апреля Овны успешно смогут разобраться в профессиональных проблемах и сложных ситуациях. К концу месяца они могут рассчитывать на определенный финансовый и материальный успех. В первой половине мая возможны большие финансовые расходы, связанные с ремонтом, приобретением крупных вещей или поездками.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 23, 28. В мае: 2, 6, 10, 15.

ТЕЛЕЦ Во второй половине апреля не исключены различные неприятности и конфликты из-за упрямства и пренебрежения советами компетентных людей. В первой половине мая возможны деловые поездки, переговоры о новой работе, благоприятное разрешение личных проблем.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 27. В мае: 1, 5, 9, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина апреля принесет стабилизацию в личных и семейных отношениях. Те, кто еще не состоит в браке, могут получить предложение руки и сердца или неожиданно завести любовный роман. В первой половине мая придется много ездить и общаться, но за суетой дней не следует забывать о своем здоровье, так как ваш энергетический потенциал в этом месяце невысок.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 23, 28. В мае: 2, 6, 10.

РАК После 15 апреля Раки смогут успешно планировать свою жизнь, строить долговременные планы, укреплять партнерские отношения. В конце месяца придется приложить много сил для разрешения сложных деловых ситуаций. Первая половина мая благоприятное время для укрепления благосостояния, начала интересного бизнеса и романтических отношений.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 22, 26. В мае: 1, 5, 9, 13.

ЛЕВ Во второй половине апреля Львам необходимо сосредоточиться на работе и контролировать свои расходы, так как финансовые траты могут оказаться большими и неоправданными. В первой половине мая у Львов появятся возможности значительно улучшить свои профессиональные и финансовые позиции, если они не будут отвлекаться на второстепенные дела и на романтические связи.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 25, 28. В мае: 3, 7, 11.

ДЕВА Во второй половине апреля Девам следует избегать крупных финансовых расходов, держать под контролем деньги и ценности. В конце месяца есть возможность получить старые долги. В первой половине мая творческий потенциал Дев возрастет, появятся новые творческие идеи. Это также благоприятное время для поездок, отдыха, контактов с иностранцами, для подписания договоров.

Неблагоприятные дни в апреле: 22, 26, 30. В мае: 4, 8, 13.

ВЕСЫ Вторая половина апреля — сложный период для большинства Весов. Высока вероятность ошибок в работе, травм, аварий, финансовых потерь. Интриги и ссоры могут сильно осложнить жизнь. В первой половине мая Весам придется сосредоточиться на нерешенных ранее проблемах и важных делах. Намеченные поездки и путешествия могут не состояться.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 23, 29. В мае: 3, 7, 12.

СКОРПИОН После 15 апреля удачливость Скорпионов будет связана с близкими людьми, которые могут оказать им поддержку, дать верный совет. В конце месяца повышена опасность травматизма, будьте осторожны. Первая половина мая — благоприятное время для урегулирования деловых проблем, укрепления любовных отношений. Влюбленных и супругов ждут интересные поездки, приятные встречи, радость от общения друг с другом.

Неблагоприятные дни в апреле: 21, 25, 30. В мае: 4, 8, 13.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине апреля скрытые интриги могут не только осложнить карьеру, но и отразиться на здоровье. После 19 числа появится возможность укрепить свое отношение с окружающими. Первая половина мая будет связана с решением профессиональных и семейных проблем. Не исключена небольшая финансовая прибыль. 5 мая купите лотерейный билетик. Как знать, может быть, выигрыш будет крупным.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 24, 29. В мае: 3, 7, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине апреля в семейных и любовных отношениях возможны конфликты. В семьях — проблемы с детьми. Первая половина мая принесет повышенные финансовые расходы. 1-5 мая возможна встреча со старыми друзьями. Если вам предстоит выбор между двумя привязанностями, то очень скоро вы останетесь с тем, кто вам по-настоящему нужен и дорог.

Неблагоприятные дни в апреле: 20, 25, 30. В мае: 4, 9, 14.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине апреля большая часть рабочих проблем пойдет на убыль, но в личной жизни возможно беспокойство. Кому-то из родственников может потребоваться ваша помощь. Первая половина мая принесет гармонию в семейных отношениях, финансовую прибыль, интересные поездки и удачные покупки.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 24, 28. В мае: 2, 7, 11.

РЫБЫ 15-30 апреля возможны неожиданные волнения и приключения, скорее всего романтического плана. Только чувство ответственности и справедливости может спасти вас от ненужного адольтера и потери репутации. Путешествия, поездки и контакты с 1 по 15 мая будут иметь творческую направленность. Все, что вы сделаете и задумаете в это время, должно увенчаться успехом.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 20, 27. В мае: 1, 5, 9, 14.

НЕВЕЗУЧАЯ

Я...



Как много людей смогли бы сказать это про себя: «Я из тех людей, которых с полным основанием можно назвать неудачниками. Мне не везет с работой, не везет в личной жизни. Каждый раз, начиная что-нибудь новое, я очень боюсь, что ничего не получится. Как правило, мои опасения не напрасны...»

Кому-то не везет временами, кому-то постоянно. А как с этим бороться? Может быть раскодировать себя от неудач? Последите за своей речью и исключите из нее следующее.

Рассказы о неудачах, смакование неприятностей со всякими подробностями.

Не планируйте неудачи, не говорите: «У меня ничего не получится», «Я обязательно все забуду или растеряюсь». Это «самореализующиеся пророчества», они обычно сбываются.

Отделите результат от самохарактеристики, не говорите: «У меня не получилось, потому что я неспособная», вместо этого: «У меня не все вышло сразу, мне нужно быть внимательнее». Ищите возможности и условия, которые позволят достичь цели.

Не обобщайте неудачи, не говорите: «У меня всегда так...», «Я никогда не могу...», лучше планируйте удачи: «У меня не все сразу получилось, но зато теперь я лучше знаю, в каких местах следует проявить больше терпения» и т.п.

Не рассуждайте по типу: «Если бы...». Например: «Если бы мне хорошо объяснили...», «Если бы я была в лучшем настроении...», «Если бы задача была проще...» — вы утрачиваете возможности, которые есть в настоящем, проявляете пассивность и недоверие к себе.

Не считайте, что ваше время ушло, не сетуйте по поводу прошлого: «Если бы раньше...», «Если бы я родилась у других родителей...», «Если бы я вышла замуж не за того, а за другого...», «Если бы у меня родились другие дети...» Возможно, что вы и раньше не использовали все возможности, которые имелись; учитесь извлекать мудрость из всех обстоятельств жизни, в том числе и прошедших.

Почаще одобряйте себя, хвалите за любые результаты, находите в себе качества, которыми вы можете гордиться.

Переформулируйте свои трудности в позитивном ключе: «Мне жизнь дала такое разнообразие проблем для того, чтобы я училась и находила выход», — разберите несколько ситуаций, с которыми вы справились, похвалите себя за это.

Учитесь радоваться, делайте себе подарки, позволяйте лениться, более полно осознайте свои внутренние потребности.

Говорите комплименты другим и принимайте с благодарностью комплименты в свой адрес. Если вам говорят: «Как вы прекрасно выглядите», скажите: «Спасибо» вместо: «Ну что вы, я три ночи не спала, у меня такое случилось...»

Составьте список слов, которые поддерживают, одобряют, вносят в жизнь приятные эмоции. Почаще заглядывайте в этот список и практикуйтесь в его использовании.

Придумайте сказку своей жизни с хорошим концом.

Давайте себе позитивные инструкции: вместо «Не переживай», «Не расстраивайся», «Не суетись» и пр. лучше скажите себе: «Я спокойна», «Я внимательна», «Я любопытна» и пр.

Даже если вы недовольны чем-то в своей жизни или каким-то своим поступком, подумайте об этом. Но не говорите вслух! Слово изреченное имеет свойство сбываться.



И СОЗВЕЗДИЕ С СОЗВЕЗДЬЕМ ГОВОРIT...

Несмотря на то, что все мы рождаемся под каким-то одним определенным знаком зодиака, каждому из нас присущи черты, характерные и для других знаков — может быть, менее выраженные. Так устроено природой: все двенадцать созвездий оказывают на нас свое влияние, переплетая в нашей личности, и не всегда гармонично, различные особенности поведения и образа мыслей.

В каждом из небольших разделов отметьте высказывания, с которыми вы полностью согласны, и мы вместе попробуем разобраться, какое из созвездий действительно ваше...

№ 1 ЛИДЕРСТВО И ДРУЖБА

— мир вертится не вокруг мужчин, а вокруг сильных личностей, без различия, какого они пола

— мне кажется, что даже появление внуков и, соответственно, возраст не победят мою энергию и не смогут сделать меня «домохозяйкой»

— мужское лидерство по большей части миф: ими можно и нужно руководить

— секс сродни борьбе: без энергии и азарта, без нацеленности на победу не будет и победы

— для меня постель — это место не для сдачи крепости, а, наоборот, для ее взятия

— невозможность дружбы между мужчиной и женщиной — тоже миф, я дружу даже с бывшими поклонниками

— неотъемлемое качество лидера — умение признавать свои ошибки, особенно совершенные в запальчивости или гневе.

№ 2 СПОКОЙСТВИЕ И НАДЕЖНОСТЬ

— постоянство — важнейшее мое качество: мои привязанности, привычки и взгляды не меняются с годами

— в моем круге общения не задержится человек с авантурными наклонностями

— налаженные ровные отношения с предсказуемым и не «взрывоопасным» партнером — залог идеального совместного пути по жизни

— все, что сделано в спешке, чревато непредвиденными последствиями

— любовь — нежное и хрупкое чувство, неосторожные поступки, взбалмошность или подозрения могут легко ее погубить

— я уверена в своих чувствах и в чувствах партнера; сцены ревности — не для меня, но и измены я не прощу

— секс — лишь еще одна форма наслаждения, его не надо использовать «не по назначению».

№ 3 ОСТРОУМИЕ И ЛЕГКОСТЬ

— я легко устанавливаю контакты и общаюсь с незнакомыми людьми — а что тут такого

— умение общаться и наличие ума — главные качества мужчин для пропуска в мой мир

— изменяет мне — ну и пусть, лишь бы не считал ее более остроумной — сразу лишится пропуска

— флирт и кокетство — это всего лишь игра, не обязательно подразумевающая продолжение; жаль, не все мужчины игривы в меру

— мой круг общения очень широк, и я живу активной жизнью — без этого я впаду в бесконечную депрессию

— для меня отношения с мужчиной — легкий водевиль, «воздушная» оперетта, как только они начинают походить на драму с трагедийными нотками, я их заканчиваю

— всюду успевать и делать сто дел сразу — легко, главное — не закикливаться на проблемах и трудностях, а идти дальше.

№ 4 ДОМОВИТОСТЬ И ВСЕПРОЩЕНИЕ

— у меня много старых вещей, в том числе и из детства; они уже не пригодятся, но они наполнены обаянием прошлого

— через еду — вкусную, домашнюю, приготовленную с любовью, — лежит путь не только к сердцу мужчины, но и, вообще, к семейной гармонии

— отказаться от чего-то ради близкого человека, ради детей я не считаю «жертвой» — так и должно быть

— для меня прошлое всегда окрашено в

светлые тона, я люблю туда возвращаться в своих мыслях вновь и вновь

— каждый мужчина мечтает из солдата стать генералом, но женщине это не нужно: главное — не карьера, деньги и слава, а семья, дом

— дети — это не только «цветы жизни», но и ее радость, смысл и счастье

— если обидит любимый, и не в первый раз — наверное, все равно прощу.

№ 5 ПОКЛОНЕНИЕ И АЗАРТ

— я всегда иду до конца: если что-то решила, не надо со мною спорить — бесполезно

— у меня есть привилегия считать себя всегда правой — я это многократно доказала

— если в центре внимания «публики» и поклонников не я, то мне тут нечего делать

— искусство вызывать к себе интерес и моя красота требуют жертв — иногда эти «жертвы» мне совсем не по карману, но отказать от этого я не могу

— если мужчина решил взять крепость по имени «я», ему потребуются такие качества осаждающего, как терпение, решительность, обаяние, щедрость, азарт, не говоря уже про любовь

— я предъявляю к мужчине высокие требования, но и сама готова соответствовать таким же, я никогда не опущусь до обмана и измены

— нельзя допускать, чтобы жизнь становилась монотонной и однообразной: я, как гример и костюмер в театре, люблю ее «раскрашивать» и «переодевать».

№ 6 ПРЯМОТА И ДЕЛОВИТОСТЬ

— для меня главное слово — порядок, он должен быть и в делах, и в мыслях, здесь не может быть мелочей

— скромность украшает человека, это верно; но не всегда

— я отличный работник, безукоризненно справляюсь с возложенными на меня обязанностями — и это мне нравится

— беспорядок начинается с разбросанной одежды и небрежных комнат и приводит к расхлябанности и необязательности во всем

— любовь — это не только чувства, важны взаимоуважение и ответственность друг перед другом

— если человек неправ, я прямо ему об этом говорю; непонятно, почему многие на это обижаются

— всё в этом мире поддается анализу, а интуиция и всякие предвидения — это, как говорили раньше, от лукавого.

№ 7 МЯГКОСТЬ И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

— я из числа тех женщин, которые любят нравиться, и многое для этого делаю

— женщина для мужчины — лучший подарок в его жизни, ее надо холить, лелеять, защищать и... украшать

— настоящий мужчина — это не гора мужских, а обаяние и ум
— если с мужчиной безумно приятно общаться, то секс может и подождать
— споры рожают не истину, а конфликт: по-моему, лучше согласиться с чужим мнением, чем отстаивать свое, опасаясь испортить отношения
— я стараюсь не принимать поспешных решений, продуманные тоже принять трудно: слишком много и «за», и «против»
— когда я одна даже короткое время, сразу начинает казаться, что весь мир меня покинул, и я тону в своей грусти.

№ 8 НАСТОЙЧИВОСТЬ И СТРАСТЬ

— постель — прекрасное место для наслаждений, и я готова наслаждаться вечно
— любовь двойственна: в ней и страсть и боль, я готова и дать, и принять это
— пусть я человек маленький, но своих маленьких обид я не прощаю никому
— если я не смогла взять мужчину в вечный плен, это — не я
— не надо кричать на каждом углу о своих мечтах и планах, надо настойчиво и без шума добиваться их воплощения, чего бы это ни стоило
— любить и страдать — это по мне, своих поклонников без этого тоже не оставлю
— мое врожденное качество — умение «слышать» чужие мысли.

№ 9 ОПТИМИЗМ И ШИРОТА НАТУРЫ

— все время готовиться рыдать и заранее подыскивать жилетку — удел несчастных пессимистов, мир для меня — источник приключений и интересного общения
— когда моим друзьям нужно воспрянуть духом и зарядиться оптимизмом, они приходят ко мне

— пройти по жизни с одним и тем же человеком — нереально, мир огромен и разнообразен, и в нем столько всего...
— если бы на меня свалилось богатство, я бы только и делала что путешествовала по всему миру
— в разных уголках мира обязательно есть люди с родственной мне душой, и мы обязательно подружиться бы
— чаще всего отношения, и даже любовь, убивают мелочи, надо уметь отвлекаться от них
— с друзьями мне обычно везет, чего не могу сказать о родственниках.

№ 10 УВЕРЕННОСТЬ И ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ

— мужчина — это не предмет поклонения, а объект воспитания
— стенать и плакать в жилетку — удел моих подружек, мне жилетка ни к чему
— самая прочная семья строится на верности и взаимоуважении, а не на «бурях страсти»
— часто бывать наедине с собой предпочтительнее, чем развлекаться на шумной тусовке с пустопорожней болтовней
— жалеть себя и бесконечно сетовать на проблемы — не в моем характере, тем более перед другими людьми
— если человек не умеет ставить перед собой цели и достигать их — за что его уважать
— воспитание в себе силы воли — прерогатива не только мужчин.

№ 11 НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ И ПРОСТОТА

— не выношу сентиментальные «женские» романы с их переизбытком чувств и драм на

каждом шагу и не люблю их аналоги в жизни
— не стоит сильно привязываться к человеку, тогда возможный разрыв пройдет не так болезненно
— в мужчине не так важна надежность, как умение быть оригинальным
— мужчина непредсказуемый заводит меня больше, чем мужчина — страстный любовник
— я скорее проявлю участие не к родственнику, а к чужому человеку, если он мне чем-то интересен
— самое страшное в жизни скукота, так же и в отношениях: как их продолжать, если заранее все известно, устоялось и изменению не подлежит
— что было — прошло: и хорошее, и плохое; самое главное — что будет завтра, этим ожиданием и нужно жить.

№ 12 МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ И ПОКЛАДИСТОСТЬ

— если не мечтать, то мир вокруг никогда не окажется волшебным, ярким и загадочно-привлекательным
— я до сих пор маленькая девочка, которую кто-то сильный и надежный должен защищать от бед и невзгод
— любовь — это чувства без границ, в которых я тону
— к сожалению, чаще всего обстоятельства оказываются сильнее меня, и мне приходится смириться
— мне гораздо проще принять человека или обстоятельства, чем изменять их под себя
— тому, кто оберегает меня — сильный и надежный, — я готова простить многое
— из-за моей чувствительности мне часто снятся вещи сны.

Итак, в каком разделе вы ухитрились отметить больше всего высказываний? А теперь посмотрите, какому знаку зодиака этот раздел соответствует:

- № 1 ЛИДЕРСТВО И ДРУЖБА — Овен
- № 2 СПОКОЙСТВИЕ И НАДЕЖНОСТЬ — Телец
- № 3 ОСТРОУМИЕ И ЛЕГКОСТЬ — Близнецы
- № 4 ДОМОВИТОСТЬ И ВСЕПРОЩЕНИЕ — Рак
- № 5 ПОКЛОНЕНИЕ И АЗАРТ — Лев
- № 6 ПРЯМОТА И ДЕЛОВИТОСТЬ — Дева
- № 7 МЯГКОСТЬ И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ — Весы
- № 8 НАСТОЙЧИВОСТЬ И СТРАСТЬ — Скорпион
- № 9 ОПТИМИЗМ И ШИРОТА НАТУРЫ — Стрелец
- № 10 УВЕРЕННОСТЬ И ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ — Козерог
- № 11 НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ И ПРОСТОТА — Водолей
- № 12 МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ И ПОКЛАДИСТОСТЬ — Рыбы

Вы отметили все (7) или почти все (6) высказывания в разделе — значит, знак зодиака, соответствующий этому разделу, в вашем гороскопе наиболее «силен». Кстати, он может и не совпадать с тем знаком, под которым вы родились.

Вы отметили 4 или 5 высказываний в разделе — значит, достоинства и недостатки этого знака зодиака достаточно ярко выражены в вашей личности.

Вы отметили всего лишь от 1 до 3 высказываний в разделе — это свидетельствует, что качества, придаваемые этим зодиакальным созвездием, вам «придались» не в полной мере.

С другой стороны, возможно, вы отметили высказывания не в одном, а в нескольких разделах. В этом случае сделанные 4-5 отметок в разных разделах говорят о вашей разносторонности, неординарности и, не исключено, о характере и поступках противоречивых. А вот 1-3 отметки в большинстве из 12 разделов должны сказать вам, что большая часть зодиакальных качеств распределилась по вам равномерно и никакое из них не претендует на главенство в вашем характере.

И еще два замечания. Во-первых, если в каком-то разделе вы вообще ничего не отметили, то ничто из соответствующего этому знаку зодиака вам не близкородственно. Во-вторых, если вы засомневаетесь в верности определения вашего «действительного» знака, можете прибегнуть к помощи профессионалов — гороскопных дел мастеров...



ЦВЕТЫ НА ЗАБОРЕ

Мы пока еще не научились жить, не отгораживаясь от мира и других людей. Дом или дача, как собственная крепость, обычно расположен за глухим забором. Чтобы на участке было веселее, нарисуйте на заборе цветы или смастерите их из подручного материала и прикрепите. Поверьте, такое вроде бы примитивное творение очень оживит ваш двор.

● Те, кто умеет держать в руках кисть, могут нарисовать на заборе клумбу и устроить живую клумбу рядом с забором. Впечатление от соседства таких двух клумб будет незабываемое, особенно, если цветы на заборе будут нарисованы реалистично.

● Живые цветы отлично смотрятся в корзине, прикрепленной к старому велосипеду, висящему на стене или высоком заборе.

● Попробуйте себя в нитяной графике, украсьте забор яркими фантастическими цветами из натянутых на гвозди ниток.

● Если в вашей семье пьют много напитков из пластиковых бутылок, собирайте крышки. Из них даже не обязательно делать цветы, большое количество разноцветных крышек, компактно прикрепленных к забору, создаст яркое пятно, не заметить которое будет невозможно.

● Искусственные цветы можно изготовить из самых разных материалов: автомобильных дисков, фанеры, реек, всевозможный салфеток, шлангов, старых форм для выпечки, менажниц, главное выкрасить все эти детали в яркие цвета. Цветы могут быть собраны из отрезков плотного пластика, например, от пластиковых бутылок, или жести, от банок из-под напитков.

Проявите фантазию, пусть цветы на вашем заборе удивят всех.





О СМЕХЕ — СОВЕРШЕННО СЕРЬЕЗНО

По утверждению наших юмористов-сатириков, смех — дело серьезное. И это на самом деле так: «делать смех», действительно, непросто, и хорошо это удается лишь настоящим профессионалам.

Но нас сейчас интересует смех с другой стороны — воспринимающей. Причем, рассматривать в качестве воспринимающей стороны мы будем исключительно мужчин. Тех самых, которые «слегка улыбаются» или «давятся от смеха», «весело смеются» или «катаются по полу», «хохочут до колик» или «ржут как сумасшедшие»...

КЛЮЧ К ХАРАКТЕРУ?

Наука считает смех одним из видов реакции человека на внешние раздражители, коих великое множество — от щекотки до шуток с тонким юмором, от неприличного анекдота до дружеского окунания именинника в торт. Психологи уверены: если понаблюдать за тем, как смеется человек, над чем или кем, как часто и так далее, можно многое понять о его характере. В этом отношении наиболее показательны представители сильного пола, что нам и нужно. Правда, психологи делают оговорку насчет щекотки: этот феномен изучен еще недостаточно, и какие делать выводы, если мужчина хохочет (или не хохочет) от щекотки, пока непонятно.

Итак, наблюдаем за смеющимся мужчиной...

ЧАСТО И МНОГО

Об этом точнее всего сказано в двух поговорках: древнерусской «Смех без причины — признак дурачины» и древнегреческой «По чрезмерному смеху мы узнаём глупца». Тут, как говорится, и невооруженного взгляда достаточно, чтобы понять: по пути ли вам с таким «беспричинно и бесконечно веселым» парнем.

Но есть нюанс: если такое произошло лишь однажды, возможно, парню в рот «попала смешинка» — такое случается время от времени, правда, с возрастом все реже, и это может служить оправданием.

ИСКРЕННОСТЬ ИЛИ ФАЛЬШЬ?

Настоящий, искренний смех вызвать в себе «по заказу», усилием воли невозможно, а, вот, фальшивый — сколько угодно. Не надо быть тонким психологом, чтобы достаточно легко различать смех настоящий и «придуманный», вымученный. Зато прежде чем делать выводы об этом человеке, не забудьте оценить, почему он так смеется. Возможно, неискренний смех — своего рода вынужденная мера в общении с ребенком, когда его нужно поддерживать общим с ним смехом.

Однако если таким смехом мужчина балуется частенько, и дети тут ни при чем, то это уже может говорить о большом комплексе, сидящем в нем. За неискренним смехом такие люди скрывают элементарную неуверенность в себе.

ОПТИМИСТ ИЛИ ПЕССИМИСТ?

Еще один важный момент для нашей оценки личности интересующего нас мужчины — насколько легко заставить его улыбнуться и рассмеяться. Чтобы развеселить человека угрюмого, недоверчи-

во смотрящего на мир и людей, нужны, наверное, тонны шуток и годы усилий — и то успех не гарантирован. В одном вечно хмуром ряду с такими стоят люди, всегда готовые распахнуть объятия для депрессии и никудышного настроения. Двигаться с ними по жизни рядом, все время ощущая «минусовую» температуру, очень трудно.

Иное дело, когда человек по натуре оптимист, открыт миру и людям и стремится жить с ними в гармонии. Он и оценит вашу шутку, и с удовольствием над ней посмеется.

Умение легко и весело смеяться не говорит о легковесности и беззаботности характера, а всего лишь добавляет ему хорошую черту.

Конечно, настоящий мужчина должен быть серьезен и слегка загадочен, но если серьезность и загадочность не разбавляются улыбкой и смехом, такой концентрат быстро приедается и начинает утомлять...





«НАД КЕМ СМЕЕТЕСЬ?..»

Знаменитый вопрос городничего из бессмертной комедии Гоголя уместно задать и нам, пытаясь разглядеть в потенциальном партнере важные для нас черты и черточки. Это действительно важный вопрос, ведь то, над кем или чем смеется человек, отражает прежде всего его внутренний мир.

...Он смеется над окружающими, находя все новые и новые темы для своих острот и шуточек, для него мир — это сборище глупцов, чью глупость лишний раз подчеркивает полное отсутствие чувства юмора, иначе они бы смеялись над собою вместе с ним. Вряд ли человека, забавляющегося таким образом, стоит впускать в свой мир и открывать ему душу — совершенно не исключено, что он туда может и плюнуть. Конечно же, с чувством юмора...

...Противоположный пример — когда мужчина смеется над собой. Иногда такое очень даже полезно — объективности ради, мы же все не без недостатков. Но если это происходит постоянно, и, к тому же, делает его предметом шуток со стороны, тут стоит задуматься о его самооценке, а также о том, каково вам будет рядом с вечным «объектом» для шуток.

РАЗДРАЖЕНИЕ ИЛИ БАЛЬЗАМ НА СЕРДЦЕ?

Пытайтесь ловить моменты, когда ваш избранник смеется, и слушайте себя: что происходит внутри вас. Он может хохотать так, что у соседа лопнет натяжной потолок, или заливаться валдайским колокольчиком, или вообще — как рыба об лед — беззвучно и падая со стула. Но глав-

ное не в том, как он смеется, а в том, что вы чувствуете при этом. Становится ли вам легко и весело, добавляется ли в ваш мир новых ярких красок или, наоборот, все вам становится немило и откуда-то из глубины души поднимается непонятное раздражение?

В ситуации, когда вы устали и озабочены, его смех принесет вам облегчение? Если это так, будьте уверены: этот мужчина ваш, с ним ваша жизнь станет ярче, а трудности — не такими уж серьезными.



ЧУВСТВО ЮМОРА — КАЖДОМУ СВОЕ!

Психологи считают, что без близкого чувства юмора трудно создать гармоничный союз. Каждый из нас — уникальная личность, со своим мировоззрением, системой ценностей и своим пониманием, что такое хорошо и что — плохо. Вряд ли смогут объединиться, во всяком случае надолго, под одной крышей люди, чьи взгляды на жизнь диаметрально противоположны, такие «противоположности» в реальной жизни, в отличие от физики, притягиваются плохо и ненадежно. Должно быть обязательно много общего — и наличие схожего чувства юмора в этом ряду играет не последнюю роль. Вряд ли вам будет интересен человек, корчащий гримасы по поводу того, что вам кажется забавным, и весело хохочущий над тем, что, на ваш взгляд, совсем не смешно. Будьте уверены, первая ссора вас уже ждет, как только один из вас вздумает подшутить над другим...

СМЕХОСОВМЕСТИМОСТЬ

Вслед за сексологами и психологами утверждают, что в паре всё желательно делать одновременно, в том числе и смеяться. Не в том смысле, что если засмеялся один, должен и другой подхватывать. А в том, что каждый из партнеров должен интуитивно чувствовать время для смеха и время, когда с весельем лучше

переждать. Для благополучной семейной жизни неверна поговорка о том, что хорошо смеется тот, кто смеется последним — только одновременно!

Когда от мужчины ждут серьезного отношения, а он без устали сыплет анекдотами, когда от него ждут помощи и участия, а он вспоминает забавные случаи из своего и чужого детства — вряд ли это тот, кто нужен.

С другой стороны, вечно серьезный человек, смеющийся редко и только «по существу», рядом с веселушкой-хохотушкой, идущей по жизни смеясь — тоже вряд ли тот, кто нужен.

Присмотритесь к тому человеку, который смеется с вами влопад и ценит ваше чувство юмора — возможно, вам по пути. Если вам удастся смеяться в одно и то же время, значит, у вас есть что-то родственное в душах и вам, наверняка, вместе будет комфортно. А если его смех еще и проливается вам на сердце сладковато-таинственным бальзамом, то здесь уже и до счастья рукой подать!

Так что, смейтесь и слушайте. Вы не поверите, сколько нам открытий чудных сулит мужчины смех...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



«ПОВЕЗЛО» НА ЖАДИНУ НАРВАТЬСЯ

Не бывает жадных мужчин, бывают меркантильные женщины, которым от мужчин только и нужны, что деньги, дома, шубы и машины. Так утверждают представители сильной половины человечества. А представители лучшей половины человечества в подавляющем большинстве уверены, что нет ничего хуже, чем связаться со скрягой, и считают жадность самым страшным мужским недостатком. И поскольку среди женщин жадных в разы меньше, а мужчин с такой жизненной установкой можно даже на разновидности поделить, правы скорее женщины. Хотя надо сказать, что часто в мужской жадности мы бываем виноваты сами. А, главное, далеко не со всяким жадиной можно ужиться. Вам какой попался?



МЕЛКИЙ КРОХОБОР

Э тот с гордостью привозит из командировки гигиенические гостиничные средства в крошечных пузыречках, а сахар у вас дома исключительно в пакетиках из кафешки, что рядом с его работой. Он никогда не откажется от бесплатной дегустации или презентации, всегда съедает все, что дают, и никогда ничего не выбрасывает, невзирая на истекшие сроки годности, непрезентабельный внешний вид или явную несъедобность. Его жадность работает под девизом: «Ничто не должно пропадать, особенно то, за что заплачено». При этом он не жалеет денег на близких людей и по большому счету не жадина, просто с ним бывает стыдно в общественном месте, когда он начинает крохоборничать.

ЭСТЕТСТВУЮЩИЙ СКРЯГА

Своей скарденности он всегда найдет убедительное, как ему кажется, оправдание. Он ходит в старой рубашке, потому что она еще хорошая, ведь раньше умели шить качественные вещи. Он выберет в подарок бижутерию вместо



дорогостоящего украшения, заявив, что нынче это модно. Он никогда не подарит на праздник живые цветы, потому что в душе он гринписовец, а выберет те, что в горшке, чтобы радовали годами. Как только вы перестанете предлагать ему оплатить половину счета, будет водить вас по самым дешевым забегаловкам, придумав и для этого шага какую-нибудь причину посолидней.

ОБЫКНОВЕННЫЙ СКУПЕРДАЙ

Приглашая вас в театр, он купит билеты на откидные места на галерке, а после третьего звонка в темноте, наступая на ноги сидящим, потащит на второй ряд партера, приговаривая: «Все равно здесь никто не сидит». Позовет в кино, потом будет долго обсуждать, на какой фильм пойти, и любым выбором останется недоволен. На такси он не ездит принципиально, только если до нужного места надо от остановки общественного транспорта далеко идти. Но и в этом случае обзовит всех агрегаторов, чтобы найти самого дешевого перевозчика. Причем на такси он поедет только с вами вдвоем, сам он и пешком дошел бы.

ЖМОТ ПЕРВОКЛАССНЫЙ

Он удивится за копейку, всегда откроет калькулятор в смартфоне и проверит принесенный счет, никогда не оставит чаевые. На просьбу дать закурить, всегда ответит: «Свои надо иметь». Самое неприглядное, что он требует

чеки из магазина и постоянно упрекает в ненужных тратах.

КЛАССИЧЕСКИЙ СКУПЕЦ

Он никогда и никому не дает займы ни денег, ни вещей, гостей угощает чем подешевле, вечно прибедняется. Требуется сдачу до копейки и помнит, что, где и когда ему недодали, не долили или не доплатили. Экономит исключительно на других, себе любимому ни в чем не отказывает.

ОТКУДА РАСТУТ НОГИ У ЖАДНОСТИ

Откуда берутся жадины? В основе скупердаиства лежит собственническое отношение к вещам, деньгам и даже людям, неумение и нежелание отпустить что-либо от себя, делиться своей собственностью. Все, что человек сам построил, купил, достал, формирует его картину мира, и если все это у него отбирать или, еще хуже, начинать осуждать его за то, что он не хочет делиться, эта картина нарушится. Мужчине больше, чем женщине, важно ощущать вещи и деньги своими, так как это помогает ему крепко стоять на ногах и самовыражаться через дорогие для его сердца предметы. Если все это не переходит за здоровые рамки, можно считать, что речь идет о нормальной скупости, присущей практически каждому человеку. Всем людям в той или иной степени известен страх нищеты и желание иметь еще больше, чтобы обеспечить себе психологическую безопасность. И это нормально.

Но только жадине кажется, что все хотят его обмануть, обобрать. Он не верит в дружбу, щедрость и искреннюю любовь, потому что эгоист, и живет только для себя. Это человек, который хочет только брать, ничего не отдавая взамен.

Жадина жаден во всем, не только в деньгах и вещах, но даже в чувствах и эмоциях. Он ничего от себя не отпустит, и если увле-

В 5 раз чаще заболевания кожи поражают жадин, чем людей щедрых и открытых.
В 6 раз чаще со скрягами и экономами, чем с добряками, случаются инфаркты.
В 3 раза чаще скупцов страдают от инсульта и гипертонии.
В 4 раза чаще у жадин встречаются язва желудка, гастрит, болезни желудочно-кишечного тракта.

чется или влюбится, на самоотдачу не способен. Объект любви нужен ему не для того, чтобы сделать его счастливым, а чтобы сказать: «Я ее хочу, и она будет моей!»

КАК МОЖНО ДОЙТИ ДО ЖИЗНИ ТАКОЙ

Чаще всего такое отношение к жизни мужчины выносят из семьи, с детства получая от родителей установку экономить или — страх

перед бедностью. Мужчина будет требовать от жены отчета за каждую потраченную копейку, если так поступал его отец, или станет экономить на членах семьи, но не на себе, если сердобольная мама всем жертвовала ради дитяти, откалывая во всем себе и мужу, и не требовала ничего взамен. Вырастающие в таких семьях эгоцентристы — самые тяжелые в общении люди, которые уверены, что им все должны.

Некоторые мужчины испытывают особое удовольствие от собственной власти и значимости. С одной стороны им нравится, что близкие от них зависят, а с другой стороны, они боятся, что если будут много давать, близкие люди сядут на шею. Таким мужчинам нравится, когда у них просят, а они выступают в роли благодетеля, если им этого хочется. На самом деле в глубине души они очень боятся быть использованными, боясь, что их любят только за деньги.

Всем людям, а не только мужчинам, знаком страх оказаться без средств к существованию: «Вдруг я потрачу и больше не заработаю?», «Вдруг черный день настанет?». Причина такой жадности — неуверенность в себе. Этим людям трудно тратить даже на себя. Мужчины особенно подвержены таким страхам, ведь на них лежит ответственность за семью, и вообще мужчине стыдно быть несостоятельным.

Жадность бывает вызвана такими чертами характера, как склонность к холодному расчету и недостаток эмоций, которыми часто обладают природные бизнесмены. Им чужды душевные порывы, а в голове постоянно работает калькулятор. Выбирая жену, они склонны воспринимать это как вложение денег ради получения услуг, и если услуги будут не должного качества, устраивают скандал.

КАК РАСПОЗНАТЬ ЖАДИНУ

Понять, что встретили жадина, в самом начале отношений достаточно трудно, потому что вы пока что смотрите на него сквозь розовые очки. К тому же даже самый последний скряга в начале отношений старается произвести впечатление.

Но натуру не спрячешь, и понять, что имеете дело с жадинами, можно просто прислушавшись к тому, о чем он говорит.

В рассуждениях прижимистого мужчины всегда есть место главному: что, где и сколько стоит. Причем рассуждать он на эту тему будет, даже если вы его об этом не просили. Он обязательно будет подчеркивать свои траты, часто употребляя слова «дорогой», «самый лучший».

Если ваш новый знакомый не скрывает своей жадности, называя это бережливостью, просто наблюдайте за тем, как он расстается с деньгами. Легко и радостно или с тяжелым сердцем и все время ворчит? Угощает ли он гостей? Помогает ли родителям?

Может ли купить понравившуюся вещь или будет сомневаться, искать дешевле? Или на себя не жалеет денег, а друзьям говорит, что сидит «без копейки»? Все это будет доказательством того, что ваш знакомый не отличается великодушием, и не надо тешить себя надеждой, что для вас-то ему ничего не будет жалко.

Многие жадина называют себя практичными, но это не так. Практичный мужчина всегда знает, как получить то же, но дешевле.

Он не жертвует качеством ради дешевизны. Практичному, в отличие от жадного, знакома радость от того, что он сделал подарок. Он способен дать в долг, бескорыстно помочь кому-то.

СКУПЕРДАЙСТВО, КАК РЕЗУЛЬТАТ ЖЕНСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Часто мужская жадность — это результат женского поведения. Если с самого начала отношений, когда мужчина хотел проявить щедрость и быть джентельменом, женщина отказывалась от подарков, стеснялась просить, давала ему в долг, платила пополам по счетам, дарила ему дорогие подарки, она сама дала ему повод экономить на ней. Он привык к тому, что ей и так нормально, она ничего не хочет для себя. И когда она вдруг начинает хотеть, он злится. Он уже привык тратить только на себя, а эта наглая женщина хочет подарков и есть три раза в день, да не абы что.

Раз и навсегда запретите себе экономить и никому не позволяйте делать этого. Научитесь правильно добиваться подарков, правильно реагировать на отказы, правильно хвалить, благодарить и просить. Таким поведением вы приучите его снова быть щедрым. И да, легко не будет.

МОЖНО ЛИ ЕГО ПЕРЕВОСПИТАТЬ

Бывает, что мужчина был достаточно щедрым ухажером, а мужем стал очень прижимистым. Особенно тяжело сознавать такую перемену жене, которая по

той или иной причине не работает, поэтому она начинает перевоспитывать благоверного. И тут надо помнить, что в этом деле принцип «быстрее — значит, эффективнее» не работает. Урезать расходы на питание — не вариант. Он начнет питаться вне дома. Лучше начать с мягкой беседы, похвалить его за бережливость, а потом ненавязчиво намекнуть, что не всегда можно сэкономить, иногда это идет в ущерб себе.

Если мужчина экономит только на своей семье, но не на себе лично, не надо скандалить, просто поспорьте с ним, на то, что он потратит за месяц больше денег, чем вы. Назначьте его ответственным за оплату всех услуг: ЖКХ, аренды, детских садов и школ, телевидения, интернета т. д. Кроме того, весь этот месяц он должен самостоятельно покупать продукты, можете сжалиться и писать ему список. Записывайте расходы и в конце месяца сравните, чтобы он понял, что его жена не транжира, и деньги, которые она тратит на хозяйство потрачены не зря.

Совсем другое дело, если мужчина был нормальным, а потом вдруг начал жадничать. Тут вообще без серьезного разговора не обойтись, потому что причины у такой перемены в поведении могут быть нехорошими, начиная с неприятностей на работе, боязни ее потерять, ухудшения его здоровья и до наличия второй семьи и игровой зависимости. И причину внезапно открывшейся жадности надо выяснять обязательно.

Если перевоспитание скряги помогло, отлично. Если нет, стоит задуматься, что удерживает вас рядом с таким мужчиной, и готовы ли вы всю жизнь мириться с его скупердайством. Помните, что с возрастом ситуация только ухудшается.

Подготовила Мария ДРОНОВА



У меня есть мужчина, с которым я встречаюсь несколько лет. Мы очень любим друг друга. Чтобы заработать денег на семейную жизнь, он уехал на север на вахту в девять месяцев. И тут, по глупости, которую я не могу себе простить, я ему изменила. Я очень мучаюсь, раскаиваюсь за это. Мне кажется все вокруг знает об этом и если я не расскажу ему, другие расскажут. Что мне делать?

Н и с кем на эту тему не разговаривайте и, разумеется, ничего не говорите своему любимому. Большинство мужчин собственники и измен не прощают. Может наступить такой момент в жизни (даже через несколько лет), когда он Вас упрекнет в случившемся, и каждое Ваше опоздание с работы домой будет для него выглядеть подозрительным. А в атмосфере ревности и недоверия нормальной семейной жизни не бывает. Понятно, что остаются Ваши угрызения совести, как быть с ними? Из письма видно, что Вы очень переживаете по поводу случившегося. Всем людям свойственно совершать ошибки, главное, чтобы они не испортили жизнь Вам и Вашему любимому. Если Вы верующая, сходите в церковь, исповедуйтесь, покаяйтесь и причаститесь. Поскольку Вы уверены, что это никогда не повторится, примите покаяние от батюшки и считайте, что искупили, главное, чтобы Ваше раскаяние было искренним.

Мне 34 года, замужем 14 лет. С раннего возраста наша дочь болела бронхиальной астмой. Какими только способами я ее ни лечила, где только ни была с ней! И вот сейчас, когда наступил переходный возраст, болезнь начала отступать. Я увидела мир другими глазами: мы с дочкой стали больше гулять, ходить на концерты, в музеи, на выставки. Я не боюсь зайти с ней в кафе, чтобы выпить чашечку кофе с каким-нибудь лакомством. Мы с дочерью ощутили, что в мире есть радость. Я даже увидела, что на меня обращают внимание мужчины. Мы с дочкой смеемся по этому поводу, потому что у нас есть наш папа. А папа теперь одержим другой идеей: он хочет второго ребенка. Но я не хочу. В свое время, когда дочь тяжело болела, я не видела от него поддержки. Время, которое он посвящал больному ребенку, ничтожно. Останавливает меня и мой возраст. Но муж все чаще поговаривает о том, что он может найти себе молодую женщину, способную родить ему ребенка. Мне очень больно слышать это. Подскажите, что мне делать?

Вашей семье давно не все в порядке. Во-первых: для женщины рожать детей от любимого

го мужчины — счастье, а вы такая молодая, что можете еще рожать и рожать. Но от любимого... А любите ли Вы своего мужа?

Кроме того в Вашем письме все время звучит: «мы с дочкой, мы с дочкой», такое ощущение, что папы давно с вами нет, он сам по себе, а вы сами по себе. А есть ли семья?

Немного подозрительным выглядит и шантаж Вашего мужа по поводу ребенка, которого ему может родить другая женщина. А может она уже есть в его жизни?

Понятно, что Вы осуждаете мужа за то, что не видели от него поддержки, когда дочь тяжело болела. Заметно, что Вас тревожит вопрос, что будет, если второй ребенок тоже будет проблемный, как он с Вами поступит. Будет помогать или вообще бросит? А доверяете ли Вы ему?

Ответив на эти вопросы, Вы поймете, что делать.

Мне 18 лет, я хорошо учусь, со мной интересно общаться, во всяком случае так говорят мои друзья. Но отец постоянно унижает и оскорбляет меня. Почему он меня так воспринимает? И что мне делать?

Ч тобы понять, что делать, надо знать причину такого отношения. А Вы никогда не узнаете ее, пока спокойно по-взрослому не поговорите с отцом, не зададите ему вопрос: «Пап, что со мной или с тобой не так, почему ты все время недоволен мной, почему мы не можем найти общего языка. Мне очень обидно, что ты ко мне так плохо относишься. За что?» На все эти вопросы может ответить только он, сами Вы так и будете теряться в догадках.

Полгода встречалась с парнем, влюбилась по уши. А он через некоторое время ушел к моей лучшей подруге. Сколько слез, бессонных ночей я пережила. Очень трудно смириться с предательством самых близких людей. Мир для меня перестал существовать. И только я стала приходить в себя, он вернулся. Стоял на коленях, просил прощения, говорил, что бес попутал, что лучше меня он никого в жизни не встречал, что он мечтает, чтобы я стала его женой, матерью его детей. Я простила его, и мы снова стали встречаться. Сейчас готовимся к свадьбе. Я его люблю, мои родители тоже к нему хорошо относятся, несмотря на случившееся. Мама говорит, что каждый может ошибиться в жизни, но самое главное осознать эту ошибку, а он осознал. Может мама права, что сейчас не встретишь таких, как он: добрый, отзывчивый, заботливый, простой, все понимающий. Но! Одно только воспоминание о его измене

переворачивает все в моей душе. Смогу ли я забыть и до конца простить его? А самое главное — доверять ему? Ведь впереди целая жизнь со своими искушениями. Что делать?

Д аже те семейные пары, у которых до свадьбы было все хорошо, не могут быть уверены, что их ждет счастливая жизнь, что в ней не будет измен и новой любви. На самом деле ни одна семейная пара не может быть уверенной в счастливом будущем, такова жизнь, никто ни от чего не застрахован. В Вашем случае, чтобы понять, какая женщина ему нужна, Вашему мужчине уже пришлось пройти через искушение и сделать для себя главный вывод. Он выбрал Вас.

Кроме того, вы не женаты, не венчаны, вы не давали друг другу никаких клятв, вы просто встречались и были влюблены, речь даже не шла о свадьбе, так была ли измена?

Теперь о Вас. Чтобы понять, сможете ли Вы доверять супругу, постарайтесь отрешиться от хороших слов ваших друзей и родителей в его адрес, не им жить с человеком, который один раз оступился, и разобраться в главном, способны ли Вы его простить безоговорочно, в душе, а не на словах. Есть женщины, которые не могут простить измены, но пытаются сохранить семью, мучаются сами и мучают остальных. Если Вы из их числа, не портите жизнь себе и своему любимому. Ну, а если Вы не можете без него жить, как пишете, то простите, забудьте, готовьтесь к свадьбе и думайте, какая счастливая жизнь ждет вас впереди.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Так получилось, что через 4 года я обнаружила в своих запасах пятилитровую банку с крещенской водой. Как мне ее использовать? Можно ли ее пить, ею умыться или поливать цветы?

Крещенская вода — это единственная святыня, которая может храниться нетленной на протяжении многих лет. Поэтому, употребляйте ее обыкновенным образом, относительно церковного Устава.

Обязательно ли заносить покойника домой, если его после больницы забрали в морг, а там перед захоронением его отпел священник? Почему задаю этот вопрос? Меня очень сильно осуждают, так как мы маму не занесли в дом, она в нем не ночевала, повезли хоронить прямо из морга, а поминки устроили в столовой. Думаю теперь, вдруг я что-то не так сделала, не по правилам?

Номой завозить покойного не обязательно. Обязательно человека отпеть (предать земле) и желательно, это сделать в храме. Ни какие морги, ни другие места, не заменят той молитвы, которую совершают в храме.

Я боюсь летать, а по работе приходится летать в командировки. Какую молитву мне читать во время полета?

Перед тем как отправиться в командировку, не зависимо от того, на поезде или на машине, или на самолете, нужно прийти в церковь и заказать молебен о путешествующих, по окончании молебна взять у батюшки благословение на данную поездку. В каждом молитвослове в разделе «молитвы разные»,

есть небольшая молитва о путешествующих. Распечатайте ее на бумаге и читайте в пути, тогда с вами ничего плохого не произойдет.

Я имею возможность отдавать немного денег на благотворительность. Что лучше, давать их на строительство храма или помощь больным детям?

Ито, и то — очень хорошо. Я бы рекомендовал творить милостыню на такие дела поочередно. Например: в этот месяц вы жертвуете на храм, а в следующем месяце — больным детям и т.д.

Я хочу петь в церковном хоре, у меня есть голос и слух, а музыкального образования нет, нотной грамоты я не знаю. Учиться музыке уже поздно. Можно ли будет осуществить свою мечту? И если можно, то как? К кому обратиться?

Церковным хором руководит регент. Это тот человек, который задает тональность, подбирает произведения и разучивает их с остальными певца-

ми. Обратитесь в ближайший по своему месту жительства храм и поинтересуйтесь, как вам увидеть регента и предложите ему свои услуги.

Принесла хорошие вещи, которые мне уже не по размеру в храм, но у меня их не взяли, послали в другой храм, там тоже не взяли. Почему?

Енастоящий момент вещи б/у принимают только те храмы, в которых есть люди нуждающиеся в этих вещах. Если на приходе таковых не имеется то, соответственно, такие вещи не нужны. Поэтому их и не взяли.

В мирской жизни всякое бывает: люди женятся, разводятся, опять женятся. А как в жизни священника? Может ли он развестись с матушкой и повторно жениться?

Евященнику разводиться со своей супругой запрещено. Если такое безобразие происходит, то священнику за-



прещается священнослужение (с него снимают крест и он становится обыкновенным мирянином). Единственное исключение делается в том случае, когда не по вине священника супруга уходит жить к другому человеку, тогда данного священника ждет только одно — монастырь. Конечно, не сразу, но его будут готовить к монашеской жизни.

Несколько лет назад мне привезли из Израиля тонкую свечу, зажженную у Гроба Господня. Я зажигала ее несколько раз, берегла, она лежит перед иконами, но вся переломалась. Недавно мне привезли еще одну такую же свечу, и я не знаю, что теперь делать со старой

Если есть возможность — то дожгите ее, если нет такой возможности — принесите ее в храм, для переплавки.

Православный календарь на май

(новый и старый стиль)

- 2 мая /19 апреля** — Блж. Матроны Московской
- 6 / 23** — Вмч. Георгия Победоносца. Иверской иконы Божией Матери
- 8 / 25** — Апостола и евангелиста Марка
- 9 / 26** — Поминование усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
- 13 / 30** — Преполовление Пятидесятницы.
- 15 / 2 мая** — Перенесение мощей блгвв. кнн. Российских Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида
- 20 / 7** — Отдание праздника Преполовления Пятидесятницы
- 21 / 8** — Апостола и евангелиста Иоанна Богослова
- 22 / 9** — Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар
- 24 / 11** — Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских
- 27 / 14** — Отдание праздника Пасхи
- 28 / 15** — Вознесение Господне. Блгв. царевича Димитрия, Угличского и Московского (день убийства)
- 31 / 18** — Память святых отцов семи Вселенских Соборов.

ОБРАЗОВАННЫЙ ГОЛЛИВУД

В жизни многих звезд Голливуда не всегда были шикарные особняки стоимостью в миллионы долларов, частные самолеты и персональные стилисты. Чтобы обладать славой и деньгами, в свое время, как и всем остальным, им тоже пришлось учиться: писать тесты, контрольные, сдавать зачеты, экзамены и жить в общежитии. О том, кто где учился и что из этого получилось, читайте дальше.

Кроме шуток! **ЭШТОН КАТЧЕР**, известный по нескольким не-серьезным ролям, тем не менее, овладел очень серьезной специальностью. Четыре года он изучал биохимическую инженерию в университете штата Айова. Вряд ли диплом пригодился ему в овладении актерским ремеслом.

А **МАИМ БЯЛИК**, известная по главной роли в комедийном сериале «Теория большого взрыва», на самом деле очень серьезная девушка. Она получила степень бакалавра по специальности нейробиология.

Талантливая актриса красавица **ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ** изучала историю искусств в Калифорнийском университете в известном всей России городе Санта Барбара. Кстати, этот небольшой городок находится всего в часе езды от Голливуда — очень удобно для будущей звезды.

Судя по ее далеко не примерному поведению, сумасшедшим поступкам и неоднозначным выступлениям, можно подумать, что **МАДОННА** никогда не проявляла интереса к учебе. И, тем не менее, в свое время за выдающиеся успехи королева поп-сцены была удостоена гранта на обучение в университете Мичигана, где всего за три семестра блестяще смогла овладеть искусством современного танца и драмы.

Но ей далеко до **МЭРИЛ СТРИП**, которая посвятила изучению актерского мастерства не-

сколько лет, закончив сначала Вассар-колледж, а потом Йельский университет. Ее учителя считают, что Мэрил очень ответственная и любит доводить свои роли до идеала.

«Блондинка в законе», **РИЗ УИЗЕРСПУН**, в отличие от своей известной героини, никогда не занималась юриспруденцией. Вместо этого она потратила четыре года своей молодости на изучение английской литературы в Техасском университете. Кстати, там же и на том же факультете обучалась и другая не менее знаменитая актриса **РЕНЕ ЗЕЛЬВЕР**.

Изучать актерское мастерство — это понятно, но для чего будущей звезде Голливуда химия? Тем не менее, **ДЖЕННИФЕР ГАРНЕР** четыре года овладевала и тем и другим в университете штата Огайо. Любовь к сцене пересилила ее желание заниматься наукой, но мы верим, что если бы она выбрала другой путь, она, наверняка, стала бы знаменитым ученым, поскольку эта девушка талантлива во всем!

Как Дженнифер посвятить себя химии помешала сцена, так **СИНДИ КРОУФОРД** помешала успешная карьера супер-модели, хотя она закончила Северо-западный университет по специальности инженер химик.

Гарвард? Неужели? Да, это действительно впечатляет! Кто бы мог подумать, что звезды способны настолько, чтобы обучаться в одном из самых престижных уни-





верситетов планеты. Тем не менее, актриса **НАТАЛИ ПОРТМАН** является выпускницей Гарварда, где она с успехом изучала психологию — науку, знание которой пригодится во всех сферах деятельности.

Злые языки поговаривают, что девушка не может быть одновременно красивой, умной, талантливой, да еще и натуральной блондинкой. Что ж, **КЛЭР ДЭЙНС** полностью опровергает это нелепое утверждение. Если Портман училась в Гарварде, то Дэйнс обошла и ее: она — бывшая студентка Йельского университета, где она два года изучала психологию. К сожалению, она не закончила альма матер, поскольку занялась актерской карьерой.



Самый популярный из «Роллингов», сэр **Майкл Филипп «МИК» ДЖЭГГЕР** после окончания средней школы поступил в Лондонскую школу экономики на факультет финансов и бухучета. Однако знаменитый музыкант так и не смог получить диплом о высшем образовании, поскольку после первого курса бросил обучение, чтобы заняться музыкальной карьерой.



Любимый комик английской королевы **РОУЗЕН АТКИНСОН** (Мистер Бин) в молодости хотел посвятить себя серьезной профессии инженера-электрика, поэтому закончил по этой специальности сначала университет в Ньюкасле, а потом получил степень еще и в Оксфорде.



Актриса **Эшли Джадд** обучалась в Лексингтонском университете штата Кентукки и получила степень бакалавра по французскому языку. Но она решила не останавливаться на этом и закончила Гарвард по специальности администрирование общественных организаций и Беркли по специальности пиар. Интересно, зачем это красивой женщине и успешной актрисе? Возможно, ей просто нравилось учиться чему-то новому.



Ну как же обойти стороной **БРЭДА ПИТА**? В юности звезда экрана хотел стать журналистом, и даже



отучился на факультете журналистики университета штата Миссури, но ему не хватило сдать всего два зачета, чтобы получить диплом. Ну, а в принципе, зачем он ему нужен?



А молодой **КРИСТИ ТАРЛИНГТОН**, рано ставшей известной супер-моделью, удалось получить только среднее образование. Но после завершения карьеры она решила восполнить пробелы и закончила Нью-йоркский университет по специальности восточная философия и Колумбийский университет по специальности организация здравоохранения. Второе образование она получила, чтобы помогать молодым мамам в развивающихся странах получать хорошую медицинскую помощь. Именно этим она и занимается уже больше 10 лет, даже возглавляет специальный благотворительный фонд. Оказывается есть жизнь и вне славы и известности.



Переходники:

Александр Яценко и Максим Щеголев

Странное слово в заголовке объединяет этих двух, совсем непохожих артистов вот в каком плане: они начинали осваивать профессию в провинциальных творческих вузах, но заезжие столичные актеры, увидев на сцене и Яценко, и Щеголева, дивясь их таланту, настоятельно посоветовали: «В Москву! В Москву!» И они не побоялись, не закомплексовали, осуществили переход.



Мятущийся

Александр ЯЦЕНКО

Сын капитана речного судна, курсирующего по Волге, с детских лет знал реку, как заправский лоцман, ведь отец часто брал сына в рейсы, и возможно думал о зарождении династии волжских капитанов. А мама, имеющая три диплома о высшем образовании, настойчиво прививала любовь к книгам и чтению. С ней маленький Саша, чтобы читать интересные, выбранные мамой, произведения, собирал и сдавал макулатуру для приобретения редких, в смысле «дефицитных» тогда, книг. Было это в восьмидесятые годы прошлого века в

Волгограде, где в 1977 году и родился обладатель многих кинопремий и призов актер Александр Яценко.

Интерес к актерской профессии проявился буквально случайно: в десятом классе на капустнике исполнил роль Буратино и вдруг ощутил, что сцена — это его место в жизни. После окончания школы, в родном Волгограде пытался поступить в студию при Экспериментальном театре, но отбор не прошел. Разуверился в своих способностях и успешно сдал экзамены на радиотехнический факультет. Но проучившись год, снова решил, что будет овладевать творческой профессией и поступил в Тамбовский институт культуры на режиссерский факультет. Правда, диплом получил по специальности педагог, так как вуз реорганизовали и объединили с педагогическим институтом. Во время учебы приходилось работать грузчиком, дворником, сторожем, но параллельно удавалось ставить спектакли. Случайно один из них посетили приехавшие на гастроли в Тамбов актеры Олеся Железняк и Дмитрий Дюжев. Они-то и посоветовали начинающему режиссеру и явно талантливому актеру ехать в Москву, поступать в ГИТИС на курс Марка Захарова, у которого они сами только отучились.

Приняли Александра сначала вольнослушателем, но после первого семестра зачислили на курс, а вот диплом он не получил, так как на последнем курсе обучения его отчислили за драку. Правда, к тому времени он уже успел сыграть главную роль в картине «Шик» и как яркий актер зарекомендовал себя. Затем в «Солдатском декамероне» у Александра Прошкина, где его увидел режиссер Алексей Балабанов и пригласил на главную роль в свой, получивший много наград, фильм «Мне не больно», после которого Яценко стал знаменит, по

крайней мере, среди известных российских режиссеров. Один из них — Борис Хлебников начинает снимать талантливого актера практически во всех своих фильмах «Пока ночь не разлучит», «Долгая счастливая жизнь», «Аритмия» — и все эти картины режиссера и работа актера в главной роли отмечены призами на самых престижных кинофестивалях. Широкому зрителю Александр Яценко стал известен после сериалов «Оттепель», «Екатерина», «Фарца», «Тихий Дон», «Чернобыль». На его счету — более сорока картин и около двадцати наград за лучшую мужскую роль — вот такая математика таланта. Конечно, о своем таланте Яценко всегда скромно умалчивает в интервью и даже говорит, что важно уметь молчать, тогда и рождается что-то правильное. Но один факт известен от него самого: отец Александра, посмотрев сериал «Смерть шпионам», где сын очень убедительно играл роль предателя, в сердцах воскликнул: «Вырастил «крота»!»

О своем призвании актер рассуждает так: «Ничего другого не умею и не хочу. Это ведь такая профессия, где люди работают до какого-то момента, а потом умирают, то есть они вообще не стареют. Это же здорово!» Но вот, когда один за другим умерли его родители, он очень тяжело переживал их уход. Его накрыл очередной период депрессивного состояния, что, к сожалению, свойственно тонко-организованному, творческому, мятущемуся натурам. Такой психотип словно создан для актерской профессии, но в обычной, бытовой жизни этим людям «с обнаженной кожей» очень тяжело, они все пропускают через себя. Вот что Яценко говорит о своем восприятии съемочного процесса: «Я не понимаю, как на площадке использовать домашние заготовки. Надо просто вписываться, как в драку, как в тушение пожара, с головой кидаться — только так можно работать. Надо все делать отчаянно».

Он и в личной жизни отчаянный — бросается в любовь, как в омут, а почувствует, что засасывает его натуру измена или пустота душевная, борется — борется с собой, а потом ухватится за веточку нового увлечения, за ствол новой роли и выплывает, и поменяет все в своей жизни снова. Два раза он отчаянно влюблялся и расставался, а на третий раз обрел желаемое. Восемь лет прожили в гражданском браке Александр Яценко и актриса Елена Лядова. Познакомились на съемках картины «Солдатский декамерон» и у них свой декамерон закрутился. А после периода страстей оказалось, что семейную жизнь Александр видит очень простой: муж зарабатывает, а жена занимается бытом и детьми. Детей за 8 лет не случилось и жертвовать карьерой талантливая актриса не хотела. А на съемках «Левиафана» Лядова увлеклась партнером по фильму Владимиром Вдовиченковым, что и послужило причиной распада отношений с Яценко. Через два года и тоже на съем-

ках «Тихого Дона» Александр влюбился в Марину Рожкову, работавшую художником-гримером, за полтора месяца до окончания работы над сериалом у них родился сын Мирослав. А роды пришлось принимать отцу, то есть самому Александру, так как скорая из-за пробок не смогла вовремя доехать, и акушеры по громкой связи объясняли, что и как надо делать. Но и этот брак — и зарегистрированный, и с любимым сыном, и с всепрощающей женой, просуществовал тоже только 8 лет. А два года назад женой Яценко стала продюсер Ксения Иванова, она младше мужа на 9 лет, и накануне свадьбы она родила Александру сына Арсения, в котором он сейчас души не чает. Но и первого, Мирослава, любит и заботится о нем, а с его мамой поддерживает хорошие отношения. Может этот брак станет лекарством от депрессий и вредных привычек, до сей поры преследовавших Яценко. Дай Бог!



Увлекающийся Максим ЩЕГОЛЕВ

Сын офицера военно-морского флота, служившего на подводной лодке, и врача собирался, как мама, поступить в медицинский институт. Но планы стать стоматологом не сбылись, так как конкурс в тот год в Воронежскую медицинскую академию был особенно высок, а «золотую» медаль, на которую рассчитывал Максим, он не получил, из-за перехода в другую школу, где ему по русскому языку и физике поставили «четверки». Чтобы в армию сразу не забрали, знакомая актриса ТЮЗа посоветовала попробовать поступить на актерский факультет в Академию искусств, ведь внешние данные у него идеальные — красив, строен, рост

196. А на сцене он с детства чувствовал себя «свободно и легко»: 10 лет занимался балльными танцами, получил звание кандидат в мастера спорта, с 13 лет в модельном агентстве подрабатывал ради карманных денег, рекламируя одежду. Поступил легко. Став первокурсником, хотел быть материально независимым от родителей, поэтому танцевал в ночных клубах, и даже эротические танцы, но недолго. Говорит, что для этого нужно обладать прочной шкурой, чтобы грязь не прилипла.

Однажды в клубе услышал, что в Воронеж (город, в котором Максим родился в 1982 году, вырос и учился) приезжает на гастроль «Театр Луны» Сергея Проханова, и что он на свой курс в ГИТИСе ведет набор мальчиков. Щеголев решил предпринять попытку, сдал сессию, поехал в Москву, да там и остался — его приняли сразу на второй курс. Потом Проханов ввел его в спектакли своего театра и после окончания вуза Максим был уже полноправным членом труппы «Театра Луны». Но случай, с той же актрисой ТЮЗа, посоветовавшей поступать на актерский, снова сделал его переходником. Она позвонила, сказав, что приехала в Москву показаться Анатолию Васильеву, режиссеру театра «Школа драматического искусства», и позвала с собой. Показ оказался удачным — Васильев пригласил Щеголева в свою лабораторию при театре — так Максим стал актером двух известных московских коллективов. Проханову сказать об этом он долго не решался, пока не возникли гастроль в Португалии с Васильевым. Но все обошлось благополучно, и он еще три года работал у двух режиссеров.

И сейчас он занят в нескольких спектаклях «Театра Луны», но основное время отдает кинематографу. Став известным и популярным на экране, трудно отказать от новых предлагаемых ролей в сериалах, художественных фильмах, от магии кино как таковой. Максим начал сниматься еще студентом, но долгое время это были эпизоды или проходные маленькие роли и в основном отрицательные персонажи. Первую серьезную роль он получает в 150-серийном боевике «Молодые и злые», а просыпается знаменитым после выхода на экраны легендарной «Кармелиты». Затем следуют заметные работы в сериалах «Брак по завещанию», «Карпов», «Бомбила», «Женщина в беде», «Молодежка», «Заговоренный» и так далее — всего уже больше семидесяти ролей. На первый взгляд кажется, что он соглашается на все, что ни предлагают, но это не так. Максим соглашается только на те роли и на участие в тех проектах, на которые дает разрешение его духовник. И если он не позволит, то ни слава, ни деньги не заставят Щеголева согласиться на роль. С какого времени он стал так трепетно прислушиваться к благословению неизвестно, ведь в личной жизни Максима было много такого, что духовник вряд ли одобрил.

С четырьмя женщинами жил в браке Максим и четверо детей у него. Правда, законный брак — только один, дети — от трех женщин, а его нынешняя гражданская жена фактически замужем за иностранцем. Матерям своих детей он помогает, и в воспитании всех детей принимает участие. Три первые романа оказались служебными, то есть возникли по месту работы актера. Его первый в «Театре Луны», — где он еще студент, а она, приглашенная в театральную труппу звезда из культового мюзикла «Метро», молодая актриса Татьяна Солнцева. «У нас с Таней студенческая история, фейерверк, салют, гормоны. Но ребеночек желанный!» — рассказывает Максим про своего первого сына Илью, который родился у пары в недолгом гражданском браке в 2002 году. А в 2003-м в театре «Школа драматического искусства» он буквально с первого взгляда влюбляется в актрису Аллу Казакову, и в гастрольном зарубежном турне каждое утро ставит под дверь ее гостиничного номера вазу с цветами. Только через несколько лет тайных отношений, когда пара официально зарегистрировала свой брак, коллеги по театру узнали, что Щеголев и Казакова давно живут семьей. В браке у них родились две дочки — Мария в 2007 году, а в следующем Екатерина. В 2010 году семь лет счастья завершились разводом из-за Кармелиты. Оказалось, что с 2008 года у Максима роман с Юлией Зиминной, сыгравшей в нашумевшем сериале «Кармелита» главную роль. Роман тоже был служебным, ведь Щеголев играл там главного отрицательного героя. Может семья его с Татьяной и дочками сохранилась бы, ведь сам он не собирался бросать жену и детей, и жил на два дома тайно, но красotka Зимина настаивала на его уходе из семьи. И однажды опубликовала в «Инстаграме» пляжные фотографии их совместного отдыха на Мальдивах. Тайное стало явным, это разрушило не только семью Максима, но и отношения с Юлией сошли на нет — в законный брак они не вступили, детей не родилось, страсть перегорела, цыганский костер любви потух.

В 2017 году у Щеголева родился сын Лука, его мама звезда мюзиклов в России и в Америке Теона Долыникова. Она гражданская жена Максима, а «по паспорту» законная жена американского гражданина по имени Джош. Занятой Теоне все некогда отправиться в Америку и развестись, а влюбленный, но уязвленный Максим до официального развода предложение делать ей не намерен. Правда, пара живет в полной гармонии, а это нелепое обстоятельство, скорее их привлекает, но никаким образом им не мешает наслаждаться семейным счастьем. «Территория моего счастья — это моя работа и моя семья», — говорит Максим, упоминая всегда в интервью всех своих детей. Возможно, Господь награждал его этим!

Подготовила Мария ПЕТРОВА.

Ирина Николаевна, красивая, ухоженная женщина лет сорока, ходила по рынку, выбирая вырезку. Следом за ней, как пришитая, таскалась совершенно незнакомая девушка. Она, в отличие от Ирины Николаевны, была молода, даже слишком. Впрочем, в этой девушке все было немного «слишком»: слишком длинные ресницы, слишком яркий, почти вульгарный макияж, слишком короткая юбка... Все это действовало на проходящих мужчин прямо-таки убийственно: у половины шеи выворачивались вслед девушке под немыслимым углом, второй половине повезло меньше: они шли с женами, поэтому могли лишь косить на очаровательную фифочку блудливым глазом, рискуя окосеть.

Девушка несколько раз порывалась заговорить с Ириной Николаевной, но каждый раз отступала. Наконец, решилась:

— Ирина Николаевна, мне надо с вами поговорить. Дело в том, что ваш муж и я... Словом, мы с ним встречаемся...

— Да что вы говорите! — вежливо и несколько рассеянно удивилась та, рассматривая мясо на прилавке. — Как, вы сказали вас зовут? Ах, Лариса... Ларочка, вы в мясе разбираетесь? Как, по-вашему, это свежая вырезка? Не пойму никак, это говядина или телятина?...

— И-извините... — растерялась девушка. — Мне кажется, вы не поняли или не расслышали...

— Милочка, несмотря на возраст, у меня нет ни склероза, ни тугоухости. Вы — любовница моего мужа, и вам нужно со мной поговорить. Ну а я со своей стороны потребности в таком разговоре не ощущаю. Нет, это все-таки не телятина, слишком уж красное... хотя... а ладно, взвесьте мне этот кусочек. Спасибо. Сколько с меня?

Рассчитавшись, она ушла рядом с собой растерянную Ларису. Девушка,

выбитая из колеи необычным поведением соперницы, стояла, неловко переминяясь с ноги на ногу. Ирина Николаевна взглянула на часы:

— Ну хорошо. Я все равно собиралась зайти в кафетерий, здесь пекут чудные пирожные. Если хотите, там и побеседуем.

решили! Я так и подумала... Ну так вот, милочка, — она мило улыбнулась, — Николай никогда от меня не уйдет. Почему? Именно потому, что я его не держу. Не верите? Убедитесь. Но предупреждаю вас, как только вы попытаетесь на него надавить, он тут же от вас сбежит, как не раз уже

сделав вид, что ничего не заметила:

— Вы... дай бог память... не то третья, не то четвертая... или даже пятая вот так ко мне подходите. Да не расстраивайтесь вы так! Конечно, он вам обещал золотые горы и говорил, что вы самая красивая, единственная, неповторимая и многое другое в том же духе... Говорил? Ну вот видите! Не верьте комплиментам мужчине, Ларочка. Наслаждайтесь ими, получайте от них удовольствие, но никогда не верьте.

Лариса была совершенно подавлена.

— Ирина Николаевна, а как вы... Неужели вам ни чуточки не обидно?

— Да как вам сказать... С одной стороны, конечно, обидно: измена есть измена. А с другой — где-то даже приятно сознавать, что муж у меня еще ого-го! И плюс к этому я усвоила одну истину: мужа нужно держать на достаточно длинном поводке, чтобы он не чувствовал себя на привязи. Кстати, вы совершенно напрасно не едите пирожное. — Заметила она, с наслаждением откусывая от кремовой трубочки. — Диета, я права? Зря, ей-богу, зря. Вы лишаете себя такого удовольствия! Вашей фигуре ничего не угрожает, а голлдный блеск в глазах женщины не красит ее, поверьте опыту. Ну, удачи я вам, само собой, не желаю, поскольку ни на йоту в нее не верю. — Она поднялась, допив кофе. — Встретаться я с вами тоже больше не желаю, поэтому — прощайте.



Пригубив свой кофе, Ирина Николаевна посмотрела на Ларису:

— Так о чем вы хотели со мной поговорить?

— Отпустите Николая, он несчастлив с вами! — выпалила девушка явно заготовленную заранее фразу. Ирина Николаевна округлила глаза и громко расхохоталась:

— Это что, Николай вас сюда прислал? Ах, вы сами

бывало.

— Т-то есть как... — Лариса захлебнулась кофе и с трудом прокашлялась. — Как это «не раз бывало»?!

— Ларочка, детка, вы же, кажется, умная девушка! Вы же не думаете, надеюсь, что Николай жил со мной только в ожидании встречи с вами?

Лариса порозовела: она думала именно так. Ирина Николаевна продолжала,

Николай Юрьевич возвращался домой, терзаясь недобрыми предчувствиями. После истерики, устроенной Ларисой, хорошего приема у жены ждать не приходилось. Он снова вспомнил море слез, и с досадой поморщился. Если бы женщины подозревали, как они от них дурнеют, они никогда бы не плакали. При мужчинах. Красные

глаза, потекшая тушь, опухший нос... Б-р-р-р! Подойдя к двери своей квартиры, Николай Юрьевич глубоко вздохнул, мысленно перекрестился и вошел, прикрывая на всякий случай голову дипломатом. Предосторожность оказалась нелишней: голубая чашка врезалась в косяк рядом с его головой и разлетелась веселыми брызгами по всей прихожей.

— Негодяй! — вопила жена, отправляя предмет за предметом из кофейного сервиза на шесть персон в сторону мужа. — Подлец! Развратник! Старый козел!!! Кто два месяца назад клялся мне, что это в последний раз? — Ирина Николаевна добросовестно бушевала, но чуткое ухо мужа уловило в этой буре неискреннюю нотку, как будто жена лишь исполняла (впрочем, весьма талантливо) роль разгневанной супруги. Дождавшись некоторого затишья, Николай Юрьевич выглянул из-за своего «щита». Жена стояла с последней чаш-

кой в руке и с некоторым сожалением рассматривала бело-голубые осколки, усеявшие пол.

— Ирочка, милая... — начал муж, продвигаясь (не слишком впрочем резво) в сторону супруги. — Ну, клянусь, это был самый-самый последний раз! Ну ты же у меня умница, ты все понимаешь! Седина в бороду... Ну прости!

— Негодяй! — Ирина метнула в мужа последней чашкой, не попала, но не выдержала и рассмеялась. — Нет, ты невыносим! Старый ты кобель!

— Старый, да не дряхлый! — Николай уже смело обнял жену, целуя ее в шею. Ирина высвободилась.

— Нет, Николай, я серьезно говорю: прекращай! Или ты разберешься с сединой в своей бороде сам, или я доберусь до твоего ребра и выколочу всех засевших там бесов. — И она выразительно кивнула на стену кухни, украшенную набором декоративных скалок.

Утром окончательно

примирившиеся супруги собирались на работу. Произошедшее накануне было для них своего рода традицией, неким обрядом, позволяющим освежить слегка зачерствевшие чувства.

Ирина Николаевна красилась перед зеркалом, Николай Юрьевич чистил ботинки. Он несколько раз порывался о чем-то спросить, но никак не решался. Ирина прекрасно видела все в зеркало:

— Ну, что ты хотел спросить? Я же вижу, как тебя распирает. О своей Ларочке, я права? Нет, личико ей не трогала, как Верочке, — она усмехнулась, — а вот фигуру... Держу пари, она сейчас сладкое трескает без ограничения. Я когда уходила, видела, как она в пирожное вцепилась, будто неделю не ела... Ну и, само собой, растолстела твоя Лара безобразно, у нее серьезная предрасположенность к полноте. А мне придется внеочередной разгрузочный день устроить, — она перешла на серьезный тон, — прав-

да, Николай, прекращай! Мне надоело. Больше я терпеть не намерена.

— А что будет в следующий раз? Сковородки или суповые миски?

Ирина не поддержала его шутовской тон и посмотрела на него более чем серьезно:

— Ни то, ни другое. Око за око, зуб за зуб. Измена за измену...

— Ирочка, не надо так шутить, — Николай переменялся в лице.

— Никаких шуток. Я сказала — ты слышал. Тебе плохо только от одной мысли об этом, представь на минутку, каково было мне?

У подъезда супруги растались вполне мирно. Обменявшись поцелуями, они зашагали в разные стороны, каждый к себе на работу.

Ирина Николаевна на ходу вытащила мобильник и, оглянувшись на всякий случай, набрала номер:

— Димочка? Это я...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											

Братья наши меньшие

СЛЕЗЛИВАЯ КОШКА



С наступлением весны моя кошка стала надолго уходить из дома. Неделю назад я заметила, что ее глаза стали слезиться, и кошка трет их лапой. Может она заболела? Что делать в такой ситуации?

У здоровой кошки глаза чистые, без выделений, и в специальном уходе не нуждаются. Необходимо только периодически осматривать их и протирать влажной ваткой, смоченной чайной заваркой или теплой водой. Но иногда у кошек глаза слезятся. Животное расчесывает их, в

углу глаза может появиться третье веко, которого в норме не должно быть видно. Слезотечение может иметь несколько причин.

Наиболее распространенные из них — попадание инородных тел (частицы песка, травы, пыльца, шерсть и др.), аллергическая реакция, травматическое повреждение глаза в драке. Если слезы у кошки мутные, возможно наличие инфекции. Это может быть кошачий грипп и панлейкопения. Часто слезотечение происходит из-за воспаления слизистых оболочек глаза — конъюнктивита. Во всех этих случаях объем слезной жидкости увеличивается, слезно-носовой проток закупоривается, и из глаз начинают течь слезы. А у длинношерстных персидских кошек слезотечение может быть обусловлено специфической формой черепа. Не имея возможности стекать по слезно-носовому каналу, жидкость переливается через нижнее веко и скапливается в шерсти, которая растет возле уголков глаз.

Чтобы удалить попавший в глаза песок или грязь, можно промывать глаза животного теплым раствором борной кислоты.

Чтобы приготовить такой раствор, 2 ч. ложки (без верха) борной кислоты в порошке растворите в 0,5 стакана воды. Небольшой ватный тампон смочите в приготовленном растворе и выжмите жидкость на поверхность глазного яблока. Затем осторожно проведите тампоном по векам в направлении от внешнего угла глаза к носу. Для каждого глаза используйте отдельный тампон.

Инородное тело можно аккуратно удалить с помощью влажной ватки, скрученной спиралью. После промывания глаз у кошки надо обязательно высушить кожу и шерсть вокруг глаз.

Если кошка пытается тереть больной глаз, можно закапать 1-2 капли теплого оливкового масла. Затем обязательно покажите животное ветеринару.

Если врач назначит кошке мазь, сначала немного согрейте ее, после чего заложите за нижнее веко. Капли капайте прямо на глазное яблоко. Затем сведите веки вместе, чтобы лекарство равномерно распределилось.

При проведении всех этих процедур никогда не прикасайтесь к поверхности глаза сухим материалом (ватой, марлей), так как очень легко можно повредить слизистую оболочку.

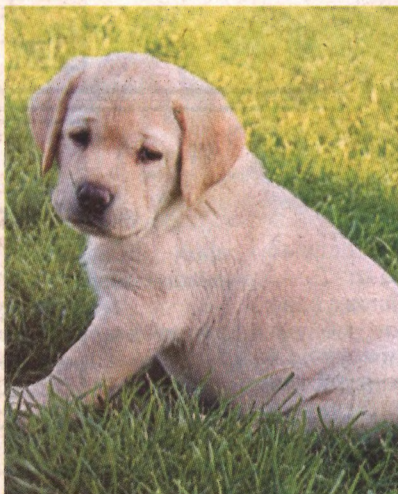
ЩЕНЯЧИЙ ДЕТСАД

Как приучить щенка ходить в туалет во время прогулки? С какого возраста можно начинать?

Не рекомендуется выводить щенка на прогулку до тех пор, пока ему не сделаны все прививки, иначе он может подхватить на улице от других животных какую-нибудь инфекцию.

Выводите щенка на прогулку после каждого приема пищи. После того как малыш сходит в туалет, приласкайте его и угостите чем-нибудь вкусненьким.

Как узнать по поведению щенка, если ему захочется «по-маленькому»? Обычно малыш начинает приседать и обнюхивать пол. Не ленитесь и срочно бегите на внеплановую прогулку! Проявив терпение и внимание к маленькому питомцу, Вы в скором времени сможете привить ему навыки чистоплотности.



Дамы, посмейтесь!

Жена «нового русского» принимает квартиру после евроремота. Представитель фирмы говорит:

— У нас вопрос по поводу прокладки антенны. У вас какое телевидение будет, обычное или спутниковое?

— Не знаю, муж мне ничего не говорил о запуске спутника.

— Алло! Говорят из родильного дома. Сообщите, пожалуйста, Иванову, что у него родилась тройня. Все девочки.

— О, только не сейчас. Он бреется.

— Ты меня любишь? — ласкаясь спрашивает она.

— Конечно! — нежно отвечает он.

— А ты на мне женишься?

— Что у тебя за привычка менять тему разговора?

— А я, Вася, вчера свою жену водил на балет «Отелло»!

— Что, культурная программа?

— Нет, предупреждение!

На футбольном матче:

— Мальчик, а где же ты деньги на такой дорогой билет взял?

— Отец купил.

— А где он сам?

— Дома, билет ищет.

Таможенники обсуждают, что подарить другу на день рождения.

— Давайте ему подарим новый «Ауди»!

— Не-е, у него уже два «мерса» есть.

— Тогда дом на Канарах!

— У него три на Сейшелах и вилла под Москвой.

— О, мужики, а давайте его оставим одного пахать всю смену?

— Ну, брат, ты совсем офонарел — такие крутые подарки делать!

Вернувшись из деловой поездки в Италию, «новый русский» показывает жене фотографию Пизанской башни.

Она смотрит на нее, хмурится и затем с негодованием заявляет:

— Ох, видать, и здорово ты там нализался!

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 4

Будет и на нашей улице...	н	р	а	з	г	н	ч	к	Рождественский обряд	Рубец на коже	и	Запруда	Автор балета «Жизель»
Бульон	о	Чужая душа - ...	Юмористическая передача	а	Клятва, обещание	о	Север	о	б	у	л	а	а
Шкура ягненка	с	Носовое отверстие	н	о	з	г	р	а	Хит группы «Любе»	а	т	а	с
Задорнов	ч	ч	у	щ	к	а	...кола	Детская игрушка	г	о	ч	к	о
Ч	ч	К	а	и	л	Заруби себе на ...	у	Вышивка плотными стежками	н	л	а	г	б
Спрут	о	Форма ювелирного камня	о	з	р	а	н	ка	Зал ожидания в театре	з	Ни кожи, ни ...	р	Оконный переплет
Актриса Шерон ...	з	Кумир	ч	г	о	л	Шумный успех	ф	у	р	о	р	
С	т	о	у	н	Из двух ... выбирать меньшее	с	а	ф	о	н	о	в	а
б	Душистая трава	е	Кусочки мяса в соусе	а	з	у	Актриса в «Зимней вишне»	Вид спереди	й	Геркулес сухофруктами	т	Кто в лес, кто по ...	я
м	я	а	Губы, рот	о	Вязкие конфеты	Фильм	а	р	о	м	и	г	а
ч	Длинный нос	е	Доказательство вины	у	л	и	ка	Богиня правосудия	ю	Канавы	р	Партия в карты	
н	а	в	е	с	Злак	р	ч	с	Время, период	с	р	о	к
о	Правда ... колет	к	Пряность	т	ч	ч	н	... — не воробей	с	л	о	в	о
е	л	а	з	а	Усатая рыба	е	о	м	... , не помнящий родства	ч	б	а	н

Ответы на сканворд № 3 по горизонтали: судьба, апорт, рекетир, люрекс, торс, табу, эпос, каюта, штора, колли, десерт, нутро, тату, мазь, рев, ворс, климакс, енот, закат, гимн, шифон, аид, трико, русло, Токио, арфа, сок, Яго, врата.

По вертикали: эрот, октет, идол, сакура, садизм, сюжет, мантия, дети, русак, рог, такт, каши, бурка, мистика, белка, форс, Алсу, звено, шиньон, нрав, пируэт, род, портрет, Асса, ректор, ре, пилот, самовар, дока.

на второе полугодие 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц) —
168 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

46 рублей (1 месяц) — 276 рублей (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц) —
168 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20004



>

Оформить подписку
на газету «Веста-М»
можно, не выходя из
дома, через Интер-
нет-магазины
на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



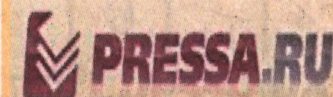
В строке «Поиск» на-
пишите «Веста-М».

Выберите период, в
течение которого же-
лаете получать газе-
ту.

Заполните строки
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»
выберите, где Вам
удобней получать га-
зету.

Выберите способ оп-
латы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно чи-
тать газету он-лайн
(электронную вер-
сию) на pressa.ru.

Выберите в разделе
«Поиск» «Веста-М» и
оплачивайте любым
доступным для Вас
способом.

Для пользователей
iPad: установите на
свой iPad приложение
Pressa.rureader, под-
писывайтесь на сай-
те, а читайте на iPad.